BỆNH ĐỘNG KINH

BAO GỒM: CO GIẬT, SỨC KHỎE TRÍ NÃO/TÂM THẦN



Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự chữa lành bệnh.

KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý rằng những tuyên bố này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Thông tin này và các quan điểm trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Các tuyên bố là ý kiến và không được cấu thành như dữ kiện hoặc đánh giá y tế

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm về bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả sau đây.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về BỆNH ĐỘNG KINH - BAO GỒM: CO GIẬT, SỨC KHỎE TRÍ NÃO/ TÂM THẦN. Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người bị bệnh động kinh mà chưa rõ nguyên nhân, gây ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống, và chưa tìm được cách điều trị hiệu quả, phải dùng thuốc tây với nhiều tác dụng phụ hoặc các biện pháp phẫu thuật não đầy rủi ro. Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn BỆNH ĐỘNG KINH này có thể giúp mọi người hiểu sâu sắc nguyên nhân tình trạng bệnh và có biện pháp chữa trị hiệu quả, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành các tình trạng bệnh động kinh nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen (hangurbiz1988@gmail.com) đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.



AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung. Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health

Markus Rothkranz



MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



EPILEPSY / ĐỘNG KINH

Não và dây thần kinh là một hệ thống điện và chứng động kinh xảy ra khi mạch điện trong não ngắn, gây ra co giật.
Có nhiều loại:

1- Co giật một phần (Partial Seizure)- co giật hoặc giật cơ, tâm trí bối rối hoặc mất phương hướng trong giây lát

2- Động kinh vắng ý thức (Petit Mal)- lờ mờ tạm thời, không nhìn chằm chằm, tạm thời không có chức năng vận động

3- Bệnh động kinh tự chủ (Autonomic epilepsy) - da xanh xao đỏ bừng lên, tim đập nhanh, huyết áp cao, đổ mồ hôi, các vấn đề về bụng

4- Cơn động kinh cục bộ (Grand Mal)- ngã xuống với các cơn rung giật bó cơ, da tái nhợt, thở hổn hển, mất kiểm soát bàng quang, đôi khi bất tỉnh.



Hầu hết mọi người thậm chí không biết rằng họ đã bị lên cơn, hoặc không nhớ nhiều về việc đó. Nếu họ đang phải điều trị thuốc, thì hãy giảm bớt và chăm sóc cơn bệnh theo cách tự nhiên, nếu làm đúng cách, thì họ có thể trở lại cuộc sống bình thường.

Có một bộ phim tuyệt vời cho thuê tên là "First do no Harm", với sự tham gia của Meryl Streep và dựa trên câu chuyện có thật về một người đã thử mọi cách mà y học hiện đại cung cấp để chống lại chứng động kinh và tình trạng càng tồi tệ hơn, và sau đó tìm ra một quy trình gây tranh cãi "về căn bản" mang lại tỷ lệ chữa khỏi thành công cao đáng kinh ngạc.
Đoán xem nó là gì. (tạm dừng gây xúc động) ... THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG !!!! Các bác sĩ muốn sử dụng các loại thuốc và phẫu thuật gây suy yếu có hại (phẫu thuật não hở), nhưng wow, đối với họ, chế độ ăn uống là một quy trình gây tranh cãi "về căn bản"! Về cơ bản, nó liên quan đến việc nhịn ăn, hạn chế calo (không ăn nhiều) và đảm bảo cung cấp đủ chất béo và dầu lành mạnh. Trong phim, họ không thực sự biết dầu và mỡ lành mạnh là gì, nhưng thậm chí vậy, những người thực hiện thay đổi chế độ ăn uống đã không còn bị bệnh động kinh kể từ đó. Bây giờ chúng ta biết rõ hơn, như dùng Axit béo thiết yếu Omega 3-6-9 thay vì dùng thịt xông khói và dầu đun nóng (có thể gây ung thư).

TRIỆU CHỨNG

- **Cơn động kinh lớn gây ngã xuống và co cứng như khi bị điện giật.**
- **Ngất lịm đi**
- **Buồn nôn**
- **Chóng mặt**
- **Đau đầu**
- **Mệt mỏi**
- **Căng thẳng**
- **Tim đập nhanh**
- **Có vấn đề về khả năng nói**
- **Hay quên, vấn đề về trí nhớ**
- **Ngất lịm đi trong giây lát**
- **Nhìn chằm chằm trống rỗng vô hồn**
- **Khó thở**
- **Đau ngực**
- **Tê tay, lưỡi, môi**



NGUYÊN NHÂN

- **tích tụ các chất ngoại lai trong não do thuốc, chế độ ăn uống không tốt, kim loại nặng, thuốc trừ sâu, hóa chất- khiến não bị đoản mạch**
- **Cơ thể nhiễm độc (đọc Heal Yourself 101)**
- **Khả năng loại bỏ chất thải kém**
- **Các sản phẩm từ động vật - thịt, sữa, phô mai, sữa chua, phô mai tươi, trứng, cá, bơ, v.v.**
- **Hạ đường huyết- hầu hết những người bị động kinh đều bị hạ đường huyết (xem sách điện tử về bệnh tiểu đường)**
- **Thuốc và dược phẩm, thuốc giảm đau, steroid, thuốc kháng sinh**
- **Độc tính kim loại nặng**
- **Axit béo thiết yếu thấp (cần thiết cho chức năng não bộ, thần kinh thích hợp)**
- **Thiếu một số khoáng chất và thiếu vi chất dinh dưỡng**
- **Căng thẳng**
- **Chất bảo quản**
- **Thực phẩm giàu chất béo**
- **Dầu hydro hóa (AXIT BÉO CHUYỂN HÓA)**
- **Thực phẩm chiên**
- **Đường**
- **aspartame**
- **Nutrasweet**
- **Rượu**
- **caffeine**
- **hút thuốc (thuốc lá có hàm lượng kim loại nặng và độc tố cực cao)**
- **cá (hàm lượng thủy ngân và chất thải công nghiệp rất cao)**
- **quá nhiều canxi và tắc nghẽn do sữa và phô mai**
- **MSG**
- **Chất trám răng thủy ngân**
- **Thận bị tổn thương do độc tố dư thừa, nhiều protein và tinh bột**



Tích tụ chất độc là yếu tố chủ yếu gây ra các cơn chập mạch não. Các kim loại nặng như nhôm, thủy ngân, đồng, niken, v.v. tích tụ trong não khi đại tràng không thể loại bỏ chúng hiệu quả nữa. Trung hòa (0zone) và hấp thụ chất độc

(đất sét bentonit, v.v.) là rất quan trọng, và sau đó loại bỏ chúng ra khỏi hệ thống bằng cách làm sạch đại tràng (liệu pháp đại tràng, tháo thụt, chất xơ)

Một chế độ ăn uống không phù hợp trực tiếp dẫn đến nhiễm độc não và thậm chí là đột biến gen. Nhiều năm ăn uống các thực phẩm tạo chất nhầy (đường, phô mai, sữa, thịt, bánh mì, rượu, nước ngọt, thực phẩm chế biến, nấu chín, v.v.) dẫn đến não bị nghẹt thở bởi mảng bám nhầy màu vàng (xem sách điện tử BRAIN) và chết từ từ. CẦN phải loại bỏ thói quen này.

Quá nhiều canxi cũng có thể liên quan đến co giật, đặc biệt nếu thêm vào chất làm ngọt nhân tạo. Canxi làm cho cơ co lại, trong khi magiê làm cho chúng thư giãn. Magiê là khoáng chất làm dịu, ổn định trở nên quá thiếu hụt khi canxi quá nhiều. Quá nhiều canxi gây ra hội chứng tiền kinh nguyệt và các vấn đề về tâm thần ở phụ nữ.

Vỏ bọc dây thần kinh và hầu hết não được tạo thành từ các axit béo thiết yếu (chất béo tốt) và vì hầu hết mọi người theo chế độ ăn uống tiêu chuẩn không nhận đủ axit béo thiết yếu này nên lớp phủ bảo vệ xung quanh dây thần kinh bị suy giảm (giống như lớp cách điện tan ra khỏi hệ thống dây điện), gây ra chập điện (đau, đột quỵ, co giật, đoản mạch não)

Hầu hết dân số bị thiếu hụt nhiều vi chất dinh dưỡng chỉ có trong thực phẩm raw, một nguyên nhân khác dẫn đến các bệnh như động kinh.

KHỐI U NÃO- được gây ra khi cơ thể bắt đầu lưu trữ chất độc trong não. Đây là một cảnh báo nghiêm trọng, bởi vì não có một lớp bảo vệ - hàng rào "máu não", hầu như không thứ gì có thể đi qua. Đầu tiên, chất độc được lưu trữ trong mô mỡ ở khắp các phần còn lại của cơ thể nhưng nó thường không đến được não. Nếu nó đến được não, điều đó có nghĩa là hàng rào máu não đã bị phá vỡ. Chất béo hydro hóa và chất béo chuyển hóa, (được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm hiện đại, đặc biệt là thực phẩm chiên nhiều dầu mỡ) khi đun nóng, vỡ thành các hạt cực nhỏ và đi vào não qua máu. Và một khi điều đó xảy ra, bộ não mỏng manh của chúng ta (chủ yếu là chất béo) sẽ mở cửa đón nhận bất cứ thứ gì chúng ta đưa vào cơ thể, và hãy nhớ rằng - chất béo là nơi cơ thể lưu trữ độc tố.

GIUN và **KÝ SINH TRÙNG** sống nhờ rác thải. Chúng là những "loài dọn rác" di chuyển đến để dọn rác trong cơ thể chúng ta. Vấn đề là gì? Chúng đi ị. Phân của chúng độc hại đối với cơ thể chúng ta và có ảnh hưởng xấu đến hệ thần kinh trung ương. Chế độ ăn uống không lành mạnh tạo ra chất nhờn trong cơ thể chúng ta, là nơi ký sinh **YÊU THÍCH** và phát triển mạnh.

Nếu chúng xâm nhập vào não (điều này rất dễ xảy ra nếu hàng rào não bị tổn thương do ăn các loại dầu hydro hóa và chất béo chuyển hóa hoặc thực phẩm đã qua chế biến với chất bảo quản, hóa chất, v.v.), thì ký sinh trùng thực sự có thể đi đến não nhanh chóng vì não của chúng ta là một khối mỡ và chất nhầy khổng lồ. Có hy vọng nào không? Có, nhưng cần phải làm sạch nghiêm túc. (xem phần lối sống và chế độ ăn uống)

Các loại thịt động vật gây viêm nhiễm. Thịt động vật hoang dã ít viêm hơn nhưng vẫn có. Thực phẩm thực vật có tác dụng chống viêm

Ngay cả khi tổn thương dây thần kinh do tai nạn, thì những gì bạn cung cấp cho cơ thể phụ thuộc vào việc vết thương đó lành hay đang trở nên tồi tệ hơn. Hãy nhớ - thuốc tây không phải là câu trả lời, chúng làm cho mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

Nếu bạn ăn đồ ngọt hoặc bánh mì, mì ống, bánh pizza, ngũ cốc, đường hoặc bất kỳ món nướng vô giá trị gây nghiện nào khác được làm từ bột mì hoặc với đường, hoặc mật ong, v.v., thì bạn đang làm tổn hại bao myelin lớp vỏ bọc thần kinh của mình - nghĩa là thực phẩm đó làm tan lớp cách điện bảo vệ xung quanh dây thần kinh. Đây là một vấn đề phổ biến dẫn mọi người đến biến chứng viêm dây thần kinh ngoại biên (PN) do ăn uống thực phẩm gây bệnh tiểu đường. PN được tạo ra từ sự phân hủy myelin có tác dụng cách điện các dây thần kinh.



Myelin có thể tái tạo, nhưng rất chậm. Myelin được cấu tạo chủ yếu từ lecithin, vì vậy đây là chất quan trọng nhất cần bổ sung. Tôi khuyên bạn nên dùng 1 muỗng canh 3 lần mỗi ngày trong bữa ăn. Một trong những nguồn cung cấp lecithin cao nhất trên thế giới thực sự là **HOA BỒ CÔNG ANH**. Bạn có thể ăn chúng ngay tại chỗ. Nguồn EFA cũng sẽ hữu ích, như dầu của Udo, hoặc đơn giản là xay 2-3 muỗng canh **HẠT LANH** trong máy xay cà phê và thêm chúng vào món salad, sinh tố, v.v .. B12 cũng quan trọng, nhưng chất này tích tụ trong gan nên không cần bổ sung thường xuyên. Một vài lần một tuần là đủ. Ăn chất xơ, để nuôi dưỡng hệ thực vật trong ruột, giúp tạo ra B12.

Uống **CÔNG THỨC GREEN** của tôi để bổ sung vitamin B và khoáng chất, **CÔNG THỨC PROTEIN** để bổ sung các axit amin thiết yếu cần thiết và cả Tri-MthylGycine, **VITAMIN C THẢO DƯỢC** và **CÔNG THỨC NIGHT** để giúp thư giãn và tái tạo. Bạn cần kiểm soát lượng đường trong máu nếu vấn đề là do tình trạng mất myelin do lượng đường cao gây ra. Hạt lecithin, B12 (dưới lưỡi) và các axit béo thiết yếu đều rất tốt cho quá trình tái tạo myelin. Người ta từng cho rằng myelin không tái tạo, nhưng các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nó có thể tái tạo nhưng chậm. Nhưng một lần nữa, phải kiểm soát lượng đường trong máu vì quá trình khử myelin trong bệnh tiểu đường, cũng là nguyên nhân gây ra bệnh thần kinh, là do lượng glucose tăng cao. Ngừng ăn tất cả những thứ có vị ngọt! Ngừng ăn tất cả các loại thực phẩm làm từ bột mì và lúa mì.

Việc hình thành chất dẫn truyền thần kinh cũng đòi hỏi quá trình methyl hóa, **TMG** là tốt nhất (trimethylglycine) có trong Công thức Night, Công thức Năng lượng và công thức Protein của tôi.

Một chút ánh sáng mặt trời mỗi ngày và tránh xa mọi nguồn căng thẳng cũng giúp ích cho quá trình đó.



Bệnh thần kinh và đau dây thần kinh sẽ biến mất trong vài ngày bằng cách chuyển sang chế độ ăn toàn thực vật **https://youtu.be/WBjchfwi1jA**

Có những mạch máu nhỏ thực sự nằm bên trong các dây thần kinh, bị tắc nghẽn bởi chất béo động vật. Ngừng tất cả các thực phẩm động vật bao gồm thịt, sữa, pho mát, trứng, cá, sữa chua, v.v.

Điểm mấu chốt là sống và ăn uống theo cách tự nhiên đã định (chỉ ăn thực phẩm từ thực vật tự nhiên raw) là cách điều trị tốt nhất cho chứng động kinh và rối loạn co giật.

BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT

Đọc và làm theo sách về chế độ ăn và phong cách sống HEAL YOURSELF 101 HealYourselfbook.com

Cách **tốt nhất** là **NHỊN ĂN** ngay lập tức (xem NHỊN ĂN) để tái ổn định lại cơ thể.

Nhịn ăn là một trong những điều **TỐT NHẤT** bạn có thể làm cho não bộ và các vấn đề sinh lý. Phương pháp này đã được sử dụng thành công để điều trị lo lắng, rối loạn, chứng loạn thần kinh chức năng và trầm cảm. **NHỊN ĂN** là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi vấn đề.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong.



Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Nhịn ăn không chỉ giúp cơ thể bạn được nghỉ ngơi và làm sạch mà còn giúp não bộ và hệ thần kinh được nghỉ ngơi và làm sạch. Nhiều vấn đề sinh lý đã được giải quyết bằng cách đơn giản là nhịn ăn.

Ví dụ, bệnh tâm thần phân liệt là do mất cân bằng sinh hóa và có thể khắc phục bằng cách nhịn ăn - cơ thể (và não bộ) thực hiện công việc dọn dẹp nhà cửa nghiêm túc và đưa mọi thứ trở lại vị trí cũ như bình thường. Nhịn ăn có tỷ lệ thành công đáng kinh ngạc trong việc loại bỏ lo lắng, rối loạn thần kinh và trầm cảm khi mọi thứ khác đều không hiệu quả. Tinh thần minh mẫn sáng rõ như pha lê. Một cảm giác bình yên đẹp đẽ bao trùm lên con người chúng ta. Chúng ta định tâm trở lại.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc nặng. Khi vượt quá khả năng giải độc của gan, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố ra ngoài ngay lập tức,thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị ốm.

Làm sạch ruột rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần được loại bỏ, chủ yếu qua ruột. Bước thứ hai là **làm sạch gan** - bằng cách dùng các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, bạn cần ngừng uống thuốc trước khi nhịn ăn chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không được khuyến khích nhịn ăn.

- **Làm sạch chất thải độc hại bằng liệu pháp đại tràng và THÁO THỤT (hai ngày một lần trong ít nhất một tháng) Xem video enemas101.com và đọc sách Heal Yourself 101 HealYourselfbook.com**
- **CHẤT XƠ giúp hấp thụ chất độc và đưa nó ra ngoài cơ thể. Táo xanh, cám gạo, gạo lứt. Tôi có một sản phẩm chất xơ prebiotic tuyệt vời tại MarkusFiber.com**
- **LÀM SẠCH GAN với thảo mộc đắng và thảo mộc làm sạch gan MarkusLiverFormula.com**
- **Ngừng ăn và chỉ uống NƯỚC ÉP RAU CỦ -**

  (VD- cà rốt, cần tây, táo, mùi tây, dưa leo) (không uống nước ép trái cây- quá nhiều đường cô đọng)
- **NHIỀU VITAMIN B- công thức Green của tôi rất giàu các vitamin B MarkusGreens.com**
- **Bệnh nhân bị bệnh về não, co giật, và động kinh có thể hoàn toàn hưởng lợi từ công thức GREEN và PROTEIN của tôi HealAnything.com**
- **TOCOTRIENOL (bột cám gạo) là nguồn tốt vitamin B, vitamin E và axit amin (protein)**



- **men dinh dưỡng cũng là một nguồn tốt cung cấp vitamin B,**
- **đặc biệt B6, B12 cần thiết cho hệ thần kinh.**
- **AXIT AMIN raw thuần chay ** xem các axit amin cụ thể bên dưới [MarkusProtein.com]**
- **2 muỗng canh giấm táo với nước mỗi sáng**
- **magiê- 1 thìa cà phê 3 lần một ngày trong nước**
- **ánh sáng mặt trời**
- **tập thể dục, yoga, Thái cực quyền, Giãn cơ, Khí công, nhảy lên xuống (thảm nhún cũng hữu ích)**
- **thở sâu**
- **phản hồi sinh học thực sự giúp giảm co giật**
- **axít folic**
- **lobelia để bình tĩnh**
- **Thực phẩm giàu vitamin C và vitamin C siêu thảo dược của tôi MarkusVitaminC.com**
- **thảo mộc Skullcap 3 lần một ngày để điều trị động kinh vắng ý thức petit mal**

GLUTAMINE / AXIT GLUTAMIC - axit amin, nhiên liệu thần kinh chính, quan trọng cho sức khỏe thần kinh. Hơn một nửa thành phần axit amin trong não là axit glutamic. Nó rất quan trọng đối với chức năng não vì nó vận chuyển kali qua hàng rào máu não. Một vũ khí chính để chống lại các rối loạn não, tâm thần và thần kinh như động kinh và chứng loạn dưỡng cơ. Tốt để điều trị chứng co giật động kinh và tâm thần phân liệt. Tôi cho nhiều glutamine vào công thức protein của mình **MarkusProtein.com**

TRI-METHYL-GLYCINE, (TMG) - Thành tích tốt trong việc giúp kiểm soát các cơn co giật động kinh. Nó có trong công thức Energy, Protein và Night của tôi

LITHIUM- khoáng chất vi lượng được sử dụng lâm sàng trong điều trị trầm cảm, ADD, động kinh và đau nửa đầu.

MANGAN- nuôi dưỡng não bộ và giảm co giật động kinh.
nguồn - quả việt quất, gừng, rau xanh, chuối, các loại hạt.

TAURINE- axit amin dẫn truyền thần kinh- rất tốt để điều trị động kinh. Giúp kiểm soát chứng tăng động, các vấn đề về hệ thần kinh, động kinh, nhịp tim không đều, rối loạn tuần hoàn và tim, hạ đường huyết, suy giáp, giữ nước và tăng huyết áp. Tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). Thậm chí có thể giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Giảm cholesterol. Một trong những axit amin trong công thức protein thuần chay raw của tôi **MarkusProtein.com**

TRYPTOPHAN- axit amin thiết yếu- chống trầm cảm tuyệt vời- tiền chất của chất dẫn truyền thần kinh serotonin giúp điều chỉnh tâm trạng và trao đổi chất. Tryptophan là một loại thuốc an thần không gây nghiện cho giấc ngủ ngon. Làm giãn nở các mạch máu để giảm kích động, đau nửa đầu và tâm thần phân liệt. Hiệu quả để làm mất cảm giác thèm ăn quá nhiều, hút thuốc và uống rượu. Nó làm cho bạn cảm thấy dễ chịu, làm tăng lượng đường trong máu để bạn không đâm sầm xuống (sản xuất niacin tự nhiên) và giảm co giật trong bệnh động kinh petit mal.

Khi tryptophan được đưa vào tế bào thần kinh, nó sẽ được chuyển đổi thành 5-HTP, sau đó chuyển đổi thành serotonin. 5-HTP được chiết xuất từ hạt Griffonia để tăng cường serotonin, và được coi là chất thay thế tryptophan an toàn nhất hiện có. Cần thiết cho sự hình thành các tế bào và mô, sản xuất dịch tiêu hóa và chức năng mắt thích hợp. Tìm thấy trong mầm cỏ linh lăng, củ dền, cà rốt, cần tây, đậu xanh, củ cải turnip. Một trong những axit amin trong công thức protein thuần chay raw của tôi **MarkusProtein.com.**

THREONINE- axit amin thiết yếu (dùng cùng với glycine) trị bệnh trầm cảm và các vấn đề thần kinh như rối loạn co cứng, Đa xơ cứng. Giúp kiểm soát các cơn co giật động kinh. Kích thích hệ thống miễn dịch. Cần thiết để tạo collagen, elastin và men răng. Giúp cân bằng các axit amin. Tìm thấy trong mầm cỏ linh lăng, cà rốt, rau lá xanh, đu đủ. Một trong những axit amin trong công thức protein thuần chay raw của tôi **MarkusProtein.com**

CHICKWEED (CỎ TINH THẢO)- chất chống oxy hóa làm giảm chất béo trong cơ thể - đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám khỏi động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiềm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ lớp nhầy khô cứng cũ kĩ khỏi đại tràng, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và các tuyến, và có đặc tính nhuận tràng. Chickweed là một phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bioflavonoid và saponin. Điều chỉnh hệ vi khuẩn đường ruột. Trong công thức Green của tôi **MarkusGreens.com**

AXIT DẠ DÀY YẾU

Hầu hết mọi người thực sự có axit dạ dày (HCL) thấp. Nó quá yếu để tiêu hóa đúng cách dẫn đến thức ăn chỉ tiêu hóa được một nửa,



nghĩa là có khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (đường làm cho tình trạng càng tồi tệ hơn). Thức ăn không được tiêu hóa cũng có nghĩa là thiếu hụt dinh dưỡng, có nghĩa là chúng ta từ từ lãng phí thực phẩm và dẫn đến bệnh tật. Axit trong dạ dày cũng ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc, vv sinh sôi nảy nở. Nó là rào cản hoặc phòng thủ của chúng ta. Axit dạ dày cũng cần thiết cho quá trình hấp thụ sắt, cần thiết cho các tế bào hồng cầu vận chuyển oxy. Tất cả đều có liên quan. Axit dạ dày thấp và không có oxy. Hãy ngừng uống thuốc kháng axit, canxi, baking soda và nước kiềm!

MỨC AXIT DẠ DÀY CÓ THỂ CÂN BẰNG LẠI BẰNG CÁCH:

-50 mg kẽm mỗi ngày (phải uống khi ăn). Kẽm cần thiết để có axit dạ dày.

-Các vitamin B (có nhiều trong công thức Green MarkusGreens.com)

- vitamin C thảo mộc của tôi MarkusVitaminC.com

-TMG (trimethylglycine) 500 mg 3 lần mỗi ngày (TMG trong công thức Protein, Energy và Night)

-Dấm táo

-Muối biển Celtic (muối lành mạnh cần thiết để tạo axit dạ dày)

-Taurine

-histamine

-sinh tố rau xanh (HCL được tạo ra từ muối trong rau củ). Lý do khác để dùng công thức GREEN của tôi!

Rau biển

Rau củ có vị mặn

Những thứ có vị đắng như bồ công anh, rau diếp xoăn endive, cải xoong, hoặc bất kỳ thảo mộc đắng nào.



Taurine có nhiều chức năng trong cơ thể như giúp tăng độ axit trong dạ dày, hình thành muối mật, bảo vệ khỏi một số kim loại và glutamate, v.v.

Những thứ có vị đắng có thể được sử dụng để tăng axit trong dạ dày bằng cách kích thích các thụ thể đắng. Kết quả là kích thích dây thần kinh phế vị, làm tăng axit trong dạ dày, bài tiết mật và các enzym tuyến tụy. Bạn cũng có thể ăn các loại thực phẩm có vị đắng để tăng axit trong dạ dày như xà lách arugula, cải xoong, cây tầm ma hoặc rau bồ công anh. (bồ công anh có trong công thức Green của tôi và công thức LIVER có rất nhiều loại thảo mộc đắng hữu ích)

Uống sinh tố rau xanh mỗi ngày (salad lỏng)

trong đó một nửa là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây.

(Xem cuốn sách Heal Yourself 101)

Uống 2 thìa canh giấm táo trong nước nhiều lần một ngày - rất tốt để làm nước sốt salad



NHÂN SÂM thảo mộc thích nghi hiệu quả nhất

- **Dùng nó trong nhiều tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn.**
- **giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao**
- **tốt cho loét dạ dày do rượu / niêm mạc dạ dày bị tổn thương**
- **tác dụng giống nhưinsulin trong việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường**
- **đặc tính chống lão hóa - bảo vệ chống lại lão hóa da và nếp nhăn sớm**
- **chống nhiễm vi-rút**
- **kích thích hoạt động của tế bào sát thủ**
- **giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí**
- **lợi ích về tinh thần và tâm lý lâu dài.**
- **cải thiện rõ ràng với triển vọng tinh thần, trầm cảm**
- **trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập được cải thiện**
- **trị mất ngủ**
- **giúp ích cho bệnh nhân Alzheimer**
- **** thảo mộc trị căng thẳng**
- **cân bằng hormone và kích thích tình dục cho cả nam và nữ**
- **một nguồn testosterone thực vật, làm tăng số lượng tinh trùng**
- **hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt**
- **Tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) để cương cứng mạnh mẽ hơn cho nam giới bất lực.**
- **tăng hiệu suất tim mạch cho năng lượng tình dục và tập luyện thể thao.**



- **Phụ nữ- giúp bình thường hóa nội tiết tố, để bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến nội tiết tố.**
- **có tác dụng giống estrogen tương tự như hormone steroid nữ.**
- **Ngăn ngừa tình trạng mỏng của thành âm đạo sau khi mãn kinh và cảm giác khó chịu trong thời kỳ mãn kinh khi giao hợp.**
- **giúp năng lượng tinh thần của phụ nữ chuyển sang làm tình**
- **chất chống oxy hóa có lợi cho tim mạch phụ nữ.**

Vi lượng đồng căn: Cuprum met., Belladonna, và Cicuta

AXIT FULVIC-

Axit Fulvic , Shilajit và Plankton.

(thu được từ dịch tiết hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu hụt khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại sức khỏe thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân.

Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic tạo phức và chuẩn bị các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta trở nên dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não.

Axit Fulvic /Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần vốn bị suy giảm bởi căng thẳng và lo lắng. Sử dụng Shilajit nhằm tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định tác dụng kỳ diệu làm tăng thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường,

giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

Hãy sử dụng **CÔNG THỨC NIGHT REBUILD** của tôi để bổ sung hormone. Ban đêm là lúc cơ thể xây dựng lại, chữa lành và tạo ra các hormone (rất quan trọng đối với hầu hết mọi chức năng của cơ thể có thể tưởng tượng được). Các hormone chữa bệnh này được tiết ra trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, và chúng ta phải ngủ để điều này xảy ra.

Công thức này giúp thúc đẩy giấc ngủ ngon và sản xuất hormone. Nếu không có giấc ngủ và hormone thích hợp, thì chúng ta sẽ già đi. Công thức này rất cần thiết cho những người bị căng thẳng nhiều, những người tập thể hình và những người bước vào tuổi trung niên. Khác với các loại rau dại, theo tôi đây là một trong những công thức quan trọng nhất đối với con người trong thế giới hiện đại vốn khiến chúng ta suy kiệt. Nó không có chất tạo ngọt, nhưng vẫn có một hương vị ngọt ngào tinh tế, nhờ vào công dụng dồi dào của hoa Phong lữ. Đây là những gì cá nhân tôi uống. Ban đầu tôi đã tạo ra nó cho chính mình. Nó rất hiệu quả, nhiều người cho biết họ không còn đổ mồ hôi ban đêm ngay đêm đầu tiên sử dụng. Tìm hiểu thêm về công thức tuyệt vời này **tại đây**, công cụ này cần nhiều năm để phát triển và thử nghiệm. Cũng đọc về tất cả các thành phần và công dụng của chúng. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com.**



Tôi cũng khuyên bạn nên dùng công thức **WildForce Green** của tôi hàng ngày vì nó có các khoáng chất và chất dinh dưỡng không còn được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm hiện nay. Trái cây và rau (hữu cơ hoặc không) được trồng trên đất nông trại đã cạn kiệt trong 100 năm qua. Công thức này là công thức xanh chứa nhiều dinh dưỡng nhất so với bất cứ đâu, lấy cảm hứng từ sức mạnh của các loài thực vật hoang dã mạnh gấp hàng trăm lần. Uống siêu nhiên liệu này bao nhiêu lần một ngày tùy thích. Nó rất mạnh mẽ, bạn có thể sử dụng nó để thay thế bữa ăn. Tuyệt vời cho năng lượng cả ngày và giảm cân.

Đừng dùng nó vào ban đêm, nếu không bạn sẽ không thể ngủ được. Đọc **danh sách tuyệt vời của các thành phần quý hiếm** và công dụng của chúng. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com**. Cho nó vào sinh tố hoặc thậm chí chỉ uống với nước vào buổi sáng.

SEIZURE (CƠN CO GIẬT), Convulsions (co cơ không ý thức)

Không ăn bưởi nếu đang dùng thuốc trị co giật.

MỘT SỐ NGUYÊN NHÂN

- **Ngưng sử dụng rượu và thuốc (bao gồm cả thuốc kê đơn)**
- **Tác dụng phụ của thuốc kê đơn**
- **Bệnh động kinh**
- **Chấn thương đầu**
- **Đột quỵ**
- **U não**
- **Thực phẩm chiên hoặc nhiều chất béo với dầu tinh chế như dầu hạt cải, dầu cây rum, dầu đậu nành.**
- ***Để đảm bảo an toàn, hãy tìm kiếm điều trị y tế ngay.**



BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:

Nhịn ăn là một trong những điều **TỐT NHẤT** bạn có thể làm để điều trị các vấn đề về não bộ và sinh lý. Phương pháp này đã được sử dụng thành công để điều trị lo lắng, rối loạn, loạn thần kinh chức năng và trầm cảm.

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi vấn đề.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải chất độc, độc tố và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Nhịn ăn không chỉ giúp cơ thể bạn được nghỉ ngơi và làm sạch mà còn giúp não bộ và hệ thần kinh được nghỉ ngơi và làm sạch. Nhiều vấn đề sinh lý đã được giải quyết bằng cách đơn giản là nhịn ăn. Ví dụ, bệnh tâm thần phân liệt gây ra bởi tình trạng mất cân bằng sinh hóa và có thể được điều chỉnh bằng cách nhịn ăn - cơ thể (và não bộ) thực hiện công việc dọn dẹp nhà cửa nghiêm túc và đưa mọi thứ trở lại đúng vị trí vốn có. Nhịn ăn có tỷ lệ thành công đáng kinh ngạc trong việc loại bỏ lo lắng, rối loạn thần kinh và trầm cảm khi những thứ khác không còn hiệu quả. Tinh thần trở nên minh mẫn trong sáng như pha lê. Một cảm giác bình yên đẹp đẽ bao trùm lên con người chúng ta. Chúng ta định tâm trở lại.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc nặng. Khi vượt quá khả năng giải độc của gan, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược

trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức,thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị ốm.

Làm sạch ruột rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần được loại bỏ, chủ yếu qua ruột. Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách dùng các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không được khuyến khích nhịn ăn.

Quá nhiều canxi cũng có thể liên quan đến co giật, đặc biệt nếu thêm chất làm ngọt nhân tạo vào. Canxi làm cho cơ co lại, trong khi magiê làm cho chúng thư giãn. Magiê là khoáng chất làm dịu, ổn định trở nên quá ít khi lượng canxi quá nhiều. Quá nhiều canxi gây ra hội chứng tiền kinh nguyệt và các vấn đề về tâm thần ở phụ nữ.

HÃY UỐNG MAGIÊ ! 1 thìa cà phê, 3 lần mỗi ngày. “CALM” là nhãn hiệu TỐT.

Hoa cúc la mã Chamomile

Liệu pháp mùi hương lavender

Hít thở sâu

Axit amin rất hữu ích



Hạt thì là đen

Hạt thì là đen, (Nigella Sativa) - đã được sử dụng trong lịch sử hàng ngàn năm để chữa bệnh cho con người bao gồm mọi thứ: ung thư, vi khuẩn, vi rút, loét, tiểu đường, bệnh mãn tính, bệnh gan và tuyến tụy, nấm, mốc và ký sinh trùng. Chúng được coi là một trong những loại thảo mộc chống ung thư mạnh nhất ở khắp Trung Đông. Trong các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên chuột, nó được báo cáo là có khả năng ức chế sự phát triển của khối u lên đến 50%, tăng 250% sự phát triển của các tế bào tủy xương khỏe mạnh, tăng sản xuất interferon tự nhiên, vô hiệu hóa hoặc tiêu diệt một số loại tế bào ung thư và giúp bảo vệ cơ thể chống lại ảnh hưởng do hóa trị và bức xạ. Nó đã được sử dụng cho các bệnh ung thư, bệnh tim, kích thích mọc tóc, sản xuất tủy xương, dị ứng, các vấn đề về xoang, lo lắng, viêm phế quản, cảm lạnh, cúm, đau bụng ở trẻ sơ sinh, tiểu đường, tiêu chảy, khó tiêu, ợ chua, ký sinh trùng, nấm candida, cholesterol, mụn trứng cá, viêm khớp, thấp khớp, bỏng, chàm, vẩy nến, nhiễm nấm, giãn phế quản phổi, hen suyễn, tăng lượng sữa mẹ, làm dịu thần kinh, điều trị động kinh, tuyến tiền liệt, túi mật, sỏi thận, trĩ, tái tạo tế bào da bị tổn thương.

Là một thành viên của họ chi Mao lương, hạt có màu sẫm, mỏng và hình lưỡi liềm khi còn nguyên. Hạt màu đen của chúng chứa hơn 100 hợp chất hóa học, nhiều hợp chất trong số đó vẫn chưa được xác định. Thành phần hoạt chất chính trong dầu hạt đen là tinh thể nigellone. Dầu hạt cũng chứa beta sitosterol, thymoquinone, axit myristic, axit palmitic, axit stearic, axit palmitoleic, axit oleic, axit linoleic, axit arachidonic, protein và vitamin B1, B2 và B3. Hàm lượng cao phytosterol có trong Dầu Thì là Đen - cũng



cần thiết cho cơ thể con người để sản xuất tự nhiên các hormone, provitamin D và axit béo - giúp ngăn ngừa rối loạn nội tiết, suy giảm khả năng miễn dịch và kẻ giết người số 1 - bệnh tim mạch.

Một nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Kimmel, thuộc Đại học Thomas Jefferson, Philadelphia - tiết lộ rằng Nigella Sativa (Thì là đen) ĐÃ PHÁ HỦY các tế bào ung thư tuyến tụy - đáng kinh ngạc với 80% tế bào ung thư chết! Nó cũng cho thấy ngăn chặn quá trình phiên mã gen, do đó, **các tế bào ung thư không thể tái tạo**!

Thành phần ma thuật trong Nigella Sativa (thì là đen) dường như là thymoquinone. Các nhà nghiên cứu tin rằng thymoquinone hứa hẹn sẽ là một chiến lược phòng ngừa cho cả những bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật và hóa trị, cũng như một biện pháp phòng ngừa đầy hứa hẹn - đặc biệt là đối với những người dễ bị bệnh di truyền. Thì là đen có lợi cho tim và hệ tim mạch vì nó giàu omega 6 không bão hòa & 9 axit và phytosterol giúp củng cố và tăng tính đàn hồi của thành mạch máu, giảm tình trạng dễ vỡ và tính thẩm thấu của mao mạch, ngăn ngừa hình thành huyết khối và giảm áp lực động mạch. Nó cũng giúp giảm cholesterol - ngăn ngừa sự hình thành các mảng xơ vữa động mạch nguy hiểm, cũng như ngăn ngừa sự phát triển của các yếu tố gây viêm trong hệ thống tim mạch tổng thể. Ngoài ra, Thì là đen đã được sử dụng để điều trị nhịp tim nhanh, nhịp tim chậm, hạ huyết áp, tăng huyết áp, cũng như các bệnh tim thay thế.

CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ SỬ DỤNG HẠT THÌ LÀ ĐEN LÀ DÙNG 1/2 thìa cà phê dầu hạt ép, 3 lần mỗi ngày khi bụng đói với nước, nước trái cây hoặc trà. Dầu cô đặc hơn là sử dụng hạt chưa ép.

TOCOTRIENOLS(bột cám gạo)* nguồn tốt nhất của vitamin B hoàn chỉnh, cũng là nguồn chính của vitamin E và axit amin (protein) - cả hai đều cần thiết cho thần kinh và não khỏe mạnh

MEN DINH DƯỠNG là một nguồn cung cấp axit amin và vitamin B tuyệt vời - cả hai đều cần thiết cho thần kinh và não bộ khỏe mạnh

GLUTAMINE- axit amin- nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng chính cho não bộ. Giúp cải thiện trí nhớ, khả năng tập trung, tỉnh táo, ngăn chặn lão suy, chống động kinh và tâm thần phân liệt. Đồng thời hạn chế cảm giác thèm rượu.

TRI-METHYL-GLYCINE, (TMG)- một chất chống oxy hóa và cung cấp năng lượng mạnh mẽ giúp hạn chế cơn thèm rượu và kiểm soát các cơn co giật động kinh.

MANGAN- khoáng chất nuôi dưỡng não và dây thần kinh, tăng cường canxi trong xương, giảm co giật động kinh. Thậm chí giúp chữa bệnh liệt dương. Thuốc an thần làm cạn kiệt mangan. nguồn - quả việt quất, gừng, trứng, rau xanh, các loại hạt, chuối.

TAURINE- axit amin dẫn truyền thần kinh- rất tốt cho cơn động kinh. Giúp kiểm soát chứng tăng động, các vấn đề về hệ thần kinh, động kinh, nhịp tim không đều, rối loạn tuần hoàn và tim, hạ đường huyết, suy giáp, giữ nước và tăng huyết áp. Tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). Thậm chí có thể giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Giảm cholesterol.

THREONINE- axit amin kết hợp với glycine để giúp kiểm soát các cơn co giật động kinh, khắc phục chứng trầm cảm, rối loạn co cứng và M.S.

TRYPTOPHAN- thuốc an thần axit amin giúp ngủ ngon, giảm đau đầu, tâm thần phân liệt, trầm cảm, và giúp kiểm soát các cơn co giật trong bệnh động kinh petit mal. 5- HTP là phiên bản tốt cho sức khỏe nhất.

RẤT NHIỀU DẦU EFA- ít nhất 4 muỗng canh một ngày. (không đun nóng) Các axit béo thiết yếu này là loại dầu LÀNH MẠNH cần thiết cho chức năng não và thần kinh thích hợp.
HẠT LANH là một nguồn tuyệt vời. Xay 3 muỗng canh trong máy xay cà phê và thêm vào món salad, sinh tố

Hoàn toàn KHÔNG UỐNG RƯỢU, CAFFEINE, ĐỒ UỐNG CÓ GA, sô cô la thương mại, chất làm ngọt nhân tạo như Aspartame (NutraSweet), saccharine

THẢO MỘC:

- **Lobelia**
- **Rễ nữ lang**
- **Ngải cứu**
- **skullcap**

EPILEPSY (BỆNH ĐỘNG KINH)

Khi một người bị hai cơn co giật, thì được gọi là bệnh động kinh. Bây giờ là cách giải thích kỹ thuật cao.

BỘ NÃO- (đồng thời xem trí nhớ, suy nghĩ)

Có khi nào bạn đãng trí với suy nghĩ thực sự gây hại cho bản thân không?
Giữ cho bộ não khỏe mạnh về mặt thể chất là điều đơn giản. Thức ăn, oxy và lưu thông tốt để làm sạch chất thải. Phần PHỨC TẠP là kiểm soát những suy nghĩ mà bộ não tạo ra vì suy cho cùng thì đó là điều quyết định sức khỏe, các mối quan hệ, sự thịnh vượng, hạnh phúc và tuổi thọ của bạn.

Bộ não của chúng ta mạnh hơn một triệu lần so với bất kỳ máy tính nào. Nó tiêu tốn nhiều năng lượng hơn bất kỳ bộ phận nào khác của cơ thể. Nó sử dụng một phần ba lượng oxy, thức ăn và năng lượng của chúng ta để thực hiện những điều tuyệt vời phức tạp. Nó cần được cho ăn liên tục, và giống như bất kỳ cỗ máy làm việc chăm chỉ nào, nó cũng tạo ra chất thải vì nó đốt cháy tất cả năng lượng này - suy nghĩ, giải quyết vấn đề, kích thích hàng triệu tế bào thần kinh, cân bằng hormone và sản xuất hàng triệu chất hóa học trao đổi chất giúp cơ thể bạn nhận biết tất cả mọi thứ. Nhiệm vụ của bạn là giữ cho nhiên liệu tiếp tục đi vào và chất thải ra ngoài.



Khi khám nghiệm tử thi, nhiều bộ não được bao phủ bởi chất nhầy và chất thải màu vàng, có nghĩa là chúng không được cung cấp đủ máu và đã chết ngạt trong chất thải của chính mình. Chúng không nhận đủ oxy và không thể thở. Và chúng ta tự hỏi tại sao mình lại mắc chứng trầm cảm mãn tính, các vấn đề về trí nhớ, bệnh alzheimer, tức giận

và những cơn điên. Chúng ta cần lưu thông tốt tới não để lấy dinh dưỡng và chất thải ra ngoài. Hầu hết mọi người ăn thức ăn nhớp nháp, tinh chế, đã nấu chín, đầy thuốc và hóa chất làm tăng chất nhầy trong não và tự hỏi tại sao họ luôn bị trầm cảm. Bộ não là trung tâm quản lý chính của chúng ta và nó cực kỳ nhạy cảm.

U NÃO hình thành khi cơ thể bắt đầu lưu trữ chất độc trong não. Đây là một cảnh báo nghiêm trọng, vì não có một lớp bảo vệ - hàng rào "máu não", hầu như không có gì có thể đi qua. Đầu tiên, chất độc được lưu trữ trong mô mỡ ở khắp phần còn lại của cơ thể nhưng nó thường không đến não. Nếu nó đến não, điều đó có nghĩa là rào cản đã bị phá vỡ. Chất béo hydro hóa, (được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm hiện đại, đặc biệt là các loại thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ) khi đun nóng, vỡ ra thành các hạt cực nhỏ và đi vào não qua máu. Và một khi điều đó xảy ra, bộ não mỏng manh của chúng ta (chủ yếu là chất béo) sẽ mở cửa đón nhận bất cứ thứ gì chúng ta đưa vào cơ thể, và hãy nhớ rằng - chất béo là nơi cơ thể lưu trữ độc tố.

Nhưng có hy vọng. Cơ thể có thể chữa lành. Hãy ngừng nhập vào những thứ xấu. DỌN DẸP. Chỉ bắt đầu lại với những thứ có lợi cho sức khỏe.

Nghiên cứu mới cho thấy các tế bào não vẫn TIẾP TỤC tái tạo! Nhưng nếu chúng ta xây dựng lại bộ não của mình với căng thẳng, rượu, hóa chất, chất độc và thức ăn chết, thì chúng ta đang làm gì?

PHẦN 2 – TÂM TRÍ / BỘ NÃO / SUY NGHĨ

Tất cả mọi thứ đều có liên quan. Bộ não tạo ra những suy nghĩ và những suy nghĩ này đi vào cơ thể của chúng ta, làm cho chúng ta khỏe mạnh hay ốm yếu. Mỗi cảm xúc và phản ứng mà bộ não có, sẽ tạo ra một làn sóng hóa chất truyền qua dây thần kinh đến các tế bào và cho chúng biết phải làm gì. Đây là nơi quyết định sức khỏe và bệnh tật, và xét cho cùng là quan trọng hơn tất cả các chế độ dinh dưỡng thể chất trên thế giới. Những gì chúng ta cho phép đi vào tâm trí của mình là rất quan trọng.

Những người hạnh phúc thường không bị bệnh.

Những gì diễn ra trong tâm trí ảnh hưởng đến những gì xảy ra trong tất cả các tế bào.

Nhiều nghiên cứu cho thấy tinh thần lạc quan sẽ giúp chữa lành và bi quan sẽ gây chết người.

Một nghiên cứu năm 2001 thực sự chỉ ra rằng tinh thần lạc quan bảo vệ chống lại bệnh tim, trong khi bi quan khiến người ta bị đau tim. Trầm cảm dẫn đến ung thư. Những gì bạn nghĩ và cảm thấy sẽ hiển thị ra bên ngoài.

Bạn PHẢI suy nghĩ tích cực và tin tưởng vào sức khỏe của mình. Nếu bạn tập trung suy nghĩ của mình vào đau yếu và bệnh tật, thì bạn sẽ đưa ý nghĩ về bệnh tật vào tâm trí, sau đó lập trình cơ thể tạo ra nhiều bệnh tật hơn. Giữ hình ảnh và suy nghĩ của bạn đơn giản và tích cực. Ngừng cảm giác như một người bệnh nếu bạn muốn khỏi bệnh.
Mọi suy nghĩ đều có hệ quả thể chất, dù tốt hay xấu. Nó rất đơn giản. Giận dữ, phẫn uất và suy nghĩ tiêu cực là chất độc khiến bạn bị bệnh (bạn thực sự đang giết chết các tế bào của mình bằng năng lượng tiêu cực). Mặt khác, năng lượng tích cực tăng cường hệ thống miễn dịch... nó mở ra các tế bào của chúng ta và cho phép chúng thở.
Đột nhiên, cơ hội mới để chữa lành mở ra trước mắt bạn một cách thần kỳ. Vì vậy, hãy bắt đầu yêu thương NGAY BÂY GIỜ!

Hãy nhớ - và tôi không thể nhấn mạnh hết về điều này - mỗi khi bạn có suy nghĩ hoặc cảm xúc - não sẽ gửi các thông điệp hóa học qua toàn bộ cơ thể, làm thay đổi tế bào. Hãy cẩn thận ! Hãy chú ý. Dọn dẹp nhà cửa - loại bỏ những điều xấu và chỉ giữ lại và tạo ra những suy nghĩ tích cực tốt đẹp.

Nhiều người chết sau khi bác sĩ bảo rằng họ bị ung thư vì não của họ được lập trình với chẩn đoán đó. Nhiều khi, tốt hơn hết là bạn chỉ cần biết một vài thứ cần tác động, và bạn thay đổi lối sống và chế độ ăn uống cho đến khi bạn cảm thấy "ổn". Bạn không cần biết nó được gọi là gì. Chỉ cần sửa chữa bản thân bằng cách làm những điều đúng đắn. Hãy lắng nghe bản thân và cơ thể. Bạn sẽ biết những gì cần phải làm. Việc chữa bệnh là tùy thuộc vào bạn chứ không phải ai khác. Bạn không phải là nạn nhân. Bạn đang chịu trách nhiệm.
Một dòng tuyệt vời mà tôi đã đọc ở đâu đó-
"Nổi giận cũng giống như uống từng liều thuốc độc nhỏ tác dụng chậm mỗi ngày trong đời. Bạn không thể tiếp tục làm những điều tiêu cực tương tự và mong đợi thu được những kết quả tích cực và khác biệt."



Hãy nhìn sự việc theo cách này - các tế bào của cơ thể phụ thuộc vào bộ não để được hướng dẫn, vì vậy bất cứ điều gì bộ não nghĩ (cách nó nhận thức thế giới xung quanh bạn), - đều trở thành chỉ dẫn cho các tế bào của bạn. Đó là lý do tại sao thật nguy hiểm khi bác sĩ, nhà ngoại cảm hoặc bạn bè đưa ra dự đoán cho bạn ... não bộ sẽ gửi thông điệp đó đến cơ thể bạn và cơ thể bạn biến nó thành sự thật. Hãy cẩn thận !

Bộ não của chúng ta cũng tiếp nhận thông tin, năng lượng và sự nuôi dưỡng thông qua mắt và tai. Nếu những thứ chúng ta nhìn thấy và nghe thấy là những ý tưởng, hình ảnh hoặc âm thanh tiêu cực độc hại, thì não và tâm hồn của chúng ta sẽ trở nên độc hại, khiến cơ thể bị ăn mòn.

Những lời chúng ta nói có một tác dụng mạnh mẽ. Hầu hết mọi người nói những điều làm tăng căng thẳng và làm suy yếu sức sống của chúng ta. Những gì bạn nói với mọi người thực sự có thể thay đổi DNA của họ! Đó là lý do tại sao việc chọn những người xung quanh mình là rất quan trọng. BẠN PHẢI GIẢM CĂNG THẲNG- Căng thẳng về tinh thần và cảm xúc ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể.

Bác sĩ ung thư thành công nhất ở Đức đã chữa lành bệnh cho mọi người mà không cần dùng thuốc hay phẫu thuật - cách chữa bệnh của ông là giảm căng thẳng. Ông đã chữa khỏi bệnh ung thư cho nhiều người hơn bất kỳ ai trong lịch sử nước Đức.

Những người sống lâu nhất là những người vui vẻ, không quá coi trọng cuộc sống và họ cũng không lo lắng nhiều.

LUÔN GIỮ VỮNG TINH THẦN VÀ SỐNG CÓ MỤC ĐÍCH

- **bắt đầu làm những việc có ích cho người khác- mà họ không ngóng chờ**
- **nghe đĩa CD nói về giảm căng thẳng**
- **CƯỜI- nhiều người từ xưa tới nay đều nói rằng đây là một trong những loại thuốc chữa bệnh hiệu quả nhất.**
- **NỤ CƯỜI**
- **nhảy**
- **hát**
- **ÔM mọi người**
- **Cầu nguyện**
- **Tập thể dục**
- **Thở sâu**
- **yoga**
- **Massage**
- **Loại bỏ tâm lý mình là một nạn nhân "Tôi thật đáng thương"**
- **Tìm ý nghĩa cao hơn cho cuộc sống**
- **Chịu trách nhiệm về cuộc sống**



NIACIN -

bắt đầu với 100 mg mỗi giờ và tiếp tục tăng lên cho đến khi bạn cảm thấy tốt hơn. Một số người cần 3000 mg một ngày, một số người nghiện rượu cần 5000 mg một ngày ... một số người thậm chí đã lên đến 10.000 mg. Tôi biết là rất nhiều, nhưng dường như không có bất kỳ tác dụng độc hại nào từ Niacin ngay cả ở liều lượng cao. Tất cả những gì nó làm là làm cho máu của bạn lưu thông nhiều hơn và bạn sẽ cảm thấy hơi ấm dồn lên đột ngột - đôi khi cơ thể bạn sẽ nóng lên. Tốt hơn nên uống vào đầu ngày nếu không bạn có thể bị đổ mồ hôi ban đêm. Những lượng cao đó là loại giải phóng theo thời gian "không đỏ bừng mặt", vì vậy nếu bạn đang dùng niacin trực tiếp, hãy bắt đầu với 100-200 mỗi liều và tăng dần lên.

QUẢ MỌNG ACAI *-**

Nhiều chất chống oxy hóa hơn bất kỳ loại quả mọng nào khác, Acai chứa nhiều Phenylalanin, một axit amin thiết yếu hơn cả trứng, rất quan trọng đối với não và hành vi. Chứa cấu hình protein axit amin gần như giống hệt với trứng. Chứa cấu hình EFA tuyệt vời, tốt hơn dầu. Nhiều vitamin B. Đọc thêm về quả mọng tuyệt vời này trong bảng thuật ngữ.



CÂY CÀ RI ĐỂ LOẠI BỎ MẢNG BÁM NÃO VÀ BỆNH ALZHEIMER.
CHIẾT XUẤT ĐU ĐỦ TRỊ BỆNH PARKINSON-

Immune'Age FPP (Sản phẩm lên men từ đu đủ) – Tác dụng khá nhanh chóng để trị một số bệnh.

NHỊN ĂN

Nhịn ăn là một trong những điều **TỐT NHẤT** bạn có thể làm cho não bộ và các vấn đề sinh lý. Phương pháp này đã được sử dụng thành công để điều trị lo lắng, rối loạn, chứng loạn thần kinh chức năng và trầm cảm. **NHỊN ĂN** là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi vấn đề.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Nhịn ăn không chỉ giúp cơ thể bạn được nghỉ ngơi và làm sạch mà còn giúp não bộ và hệ thần kinh được nghỉ ngơi và làm sạch. Nhiều vấn đề sinh lý đã được giải quyết bằng cách đơn giản là nhịn ăn. Ví dụ, bệnh tâm thần phân liệt là do mất cân bằng sinh hóa và có thể khắc phục bằng cách nhịn ăn - cơ thể (và não bộ) thực hiện công việc dọn dẹp nhà cửa nghiêm túc và đưa mọi thứ trở lại vị trí cũ như bình thường.

Nhịn ăn có tỷ lệ thành công đáng kinh ngạc trong việc loại bỏ lo lắng, rối loạn thần kinh và trầm cảm khi mọi thứ khác đều không hiệu quả. Tinh thần minh mẫn sáng rõ như pha lê. Một cảm giác bình yên đẹp đẽ bao trùm lên con người chúng ta. Chúng ta định tâm trở lại.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc nặng. Khi vượt quá khả năng giải độc của gan, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố ra ngoài ngay lập tức,thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị ốm.

Làm sạch ruột rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách dùng các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang điều trị thuốc thì hãy tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

GIẤC NGỦ !

Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia nhận thấy rằng thiếu ngủ ảnh hưởng tới con người giống như là xỉn rượu.

TẬP THỂ DỤC

Nhiều thứ mà chúng ta gọi là dấu ấn sinh học của quá trình lão hóa thực sự có thể là dấu ấn sinh học của tình trạng không hoạt động- William Evans, Ph.D. Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Con người về Lão hóa.



CHẾ ĐỘ ĂN VÀ DINH DƯỠNG

Nếu cơ thể và tâm trí của bạn chậm chạp, điều đó có nghĩa là chất thải đã tích tụ trong tâm trí và cơ thể, và điều này xảy ra với bất kỳ ai, cho dù họ có khỏe mạnh đến đâu. Năng lượng tiêu cực ở xung quanh và nếu chúng ta tiếp xúc với nó cả ngày, nó sẽ làm chậm việc nạp năng lượng vào trong, bao gồm cả việc làm chậm các chức năng cơ thể. Cơ thể trở nên suy nhược và nói rằng "thật vô ích". Vì vậy, nó từ bỏ và ngừng đẩy chất thải ra ngoài. Bạn có bao giờ để ý thấy những người chán nản thường tích trữ những thứ vớ vẩn, tích tụ đủ loại rác trong nhà như thế nào không? Cơ thể và tâm trí của bạn cũng như vậy. Bạn cần thường xuyên làm vệ sinh thật kĩ khi thức dậy.

Nếu đầu của bạn bị nghẹt và não cảm thấy mệt mỏi và bị tắc nghẽn bởi những suy nghĩ tiêu cực, thì rất có thể ruột cũng đang bị tắc. Hãy tháo thụt hoặc làm sạch đại tràng và xem đầu bạn tỉnh táo lại nhanh như thế nào! Bất cứ khi nào tôi cảm thấy xuống tinh thần hoặc chán nản hoặc mệt mỏi, tôi đều tháo thụt và ngay lập tức tôi cảm thấy dễ chịu hơn, giống như không khí trong lành chạy qua đầu. Thật vậy, Tôi bắt đầu hát và năng lượng tăng vọt. Loại bỏ các rác rưởi giúp cải thiện cơ thể và tâm trí, cho phép chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn. Nếu bạn tiếp tục và biến điều này thành một lối sống - bạn sẽ thực sự đạt được giác ngộ.

Người bệnh tâm thần thường luôn bị thiếu hụt chất dinh dưỡng (thiếu năng lượng thức ăn raw hữu cơ sống) và thường xuyên tích lũy các chất độc hại từ thức ăn, nước uống, môi trường và thiếu tuần hoàn.

Thức ăn nấu chín thực sự làm mất chức năng của các dây thần kinh vì cơ thể ít có khả năng đưa oxy lên não.

Não và hệ thống thần kinh trung ương có hàm lượng chất béo rất cao và chất béo là nơi cơ thể lưu trữ và tích tụ các chất nhiễm trùng, chất độc, độc tố, hóa chất và tất cả những thứ xấu mà bạn đã ăn, uống và hút thuốc. Không có gì ngạc nhiên khi bộ não của bạn không hoạt động tối ưu!



CÓ HẠI CHO NÃO BỘ VÀ TÂM TRÍ:

- **Ruột bị tắc nghẽn**
- **Dị ứng lúa mì**
- **gluten**
- **đường**
- **sữa**
- **RƯỢU- là dung môi làm suy yếu các nguyên tố quan trọng trong não mà rất khó để tái tạo lại.**
- **Khói thuốc và nicotine**
- **Chất phụ gia**
- **Phẩm màu nhân tạo**
- **Chất bảo quản**
- **các loại dầu bị hyđro hóa**
- **chất béo bão hòa**
- **thịt**
- **Ký sinh trùng**
- **Thiếu khoáng chất và yếu tố vi lượng thiết yếu**
- **Thiếu protein rau củ và kali**
- **Chất làm ngọt nhân tạo Aspartame (nutrasweet) có liên quan tới u não**
- **Ung thư não- thuốc trừ sâu, Nutrasweet,**
- **Hóa chất Phthalates- được sử dụng để làm nhựa mềm và dẻo - chai nhựa, màng bọc nhà bếp, dung môi cho nước hoa, dầu gội, dầu xả, kem dưỡng da, nước hoa, v.v. Phthalates phá vỡ nồng độ hormone gây rối loạn chức năng thần kinh.**



TỐT HO NÃO BỘ VÀ TÂM TRÍ:

4 thứ chính- **DẦU/CHẤT BÉO LÀNH MẠNH, OXY, CÁC VITAMIN B, KHOÁNG CHẤT**

Tế bào não có gần 60% là Axit béo thiết yếu và vỏ bọc thần kinh (myelin) có khoảng 80% là chất béo, vì vậy hãy bổ sung dầu tốt với EFA (đặc biệt là DHA).

Nói về chất béo, cơ thể lưu trữ độc tố trong các mô mỡ. Phân bón hóa học, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, hormone tăng trưởng, thuốc kê đơn, phụ gia thực phẩm như chất làm ngọt nhân tạo, tích tụ trong cơ thể chúng ta qua nhiều năm, rất nhiều trong não vì não chủ yếu là chất béo. Không có gì ngạc nhiên khi chúng ta luôn rối tung lên.

- **Phức hợp Vitamin nhóm B- não bộ * CẦN * Vitamin B- một nguồn tuyệt vời là CÔNG THỨC GREEN của tôi MarkusGreens.com các nguồn khác bao gồm Tocotrienol (bột cám gạo) *, cũng như Men dinh dưỡng, phấn hoa và mầm lúa mì**
- **Công thức Green cũng là nguồn cung cấp khoáng chất, khoáng chất vi lượng và vitamin tốt nhất cho não mà bạn có thể nhận được**
- **Niacin B3**
- **B6 bổ sung**
- **B12**
- **Thực phẩm giàu vitamin C như kiwi, cải xoong, ổi, quả sơ ri và siêu thảo dược Vitamin C của tôi MarkusVitaminC.com**
- **Lithium**
- **Dừa cạn ** - tăng lưu lượng máu, oxy và glucose đến não tốt hơn bất cứ thứ gì**
- **Không sữa, đường**
- **Bạc hà- tốt cho việc tập trung, làm việc trí óc**
- **Vỏ cây thông / Pycnogenol / lá thông (một thành phần chính trong Vitamin C của tôi)**
- **Hạt nho (trong công thức AGE-FREE của tôi LiveAgeFree.com)**
- **Hương thảo (trong công thức AGE-FREE của tôi LiveAgeFree.com)**
- **Nghệ**
- **nhân sâm ** xem bên dưới**
- **Rau má**
- **Rau biển - cung cấp i-ốt cần thiết để não hoạt động nhanh chóng (MarkusSeaMoss.com)**
- **Rau xanh như rau bina, rau arugula,**
- **Rau mầm**
- **Các loại dầu như ô liu, dầu hạt lanh, bơ,**



- **Quả hạch, hạt**
- **NHIỀU NƯỚC**
- **Bổ sung thực phẩm chứa glutathione để cung cấp năng lượng dẫn truyền thần kinh - rau bina, rau mùi tây, dưa hấu,**
- **Rau họ cải**
- **protein thực vật- Các axit amin (protein) cần thiết cho serotonin và dopamine, đóng một vai trò quan trọng trong việc chúng ta cảm thấy như thế nào mỗi ngày. MarkusProtein.com**
- **2 thìa canh lecithin hàng ngày**
- **2 thìa canh men dinh dưỡng hàng ngày**
- **Trà xanh hoặc trà trắng**
- **Bạch quả (trong công thức Green)**
- **Cayenne**



- **Magiê- cần thiết để xây dựng lớp vỏ myelin bảo vệ giúp cách điện các sợi thần kinh của cơ thể**
- **EFA !!!!!!! HẠT LANH là một nguồn tuyệt vời. Xay 3 muỗng canh trong máy xay cà phê**
- **GỪNG chống lại hormone căng thẳng cortisol và tăng cường hoạt động của não**
- **Nhân sâm (trong công thức AGE-FREE LiveAgeFree.com)**
- **Rau má**
- **Nhân sâm Ấn độ (trong công thức AGE-FREE LiveAgeFree.com)**
- **Rễ Fo-Ti (trong công thức AGE-FREE LiveAgeFree.com)**
- **CoQ10**
- **Hành tây/ mật ong**
- **Nha đam**
- **Cỏ lúa mạch (MarkusGreens.com)**
- **Luân phiên tắm nóng và lạnh**
- **Dầu bạch đàn cho vào bình phun hơi**
- **Nhiều nước ép rau tươi**
- **Cây họ ngải (vượt qua hàng rào máu não)**
- **Selenium 200mcg Quả hạch Brazil có nhiều selenium**
- **Axit folic 400mcg – Công thức Green có 6000%**
- **Quả óc chó – chứa hàng chục chất dẫn truyền thần kinh**
- **Củ cải Radish chứa nhiều axit folic -chất tăng cường thần kinh tuyệt vời.**



SERRAPEPTASE

("enzym thần kỳ") chỉ hòa tan các mô chết, chẳng hạn như các lớp chất xơ cũ làm tắc nghẽn niêm mạc động mạch và hạn chế lưu lượng máu và oxy đến não một cách nguy hiểm.

GLUTAMINE-

một nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng tuyệt vời cho não. Tuyệt vời cho trí nhớ, khả năng tập trung bền vững và sự tỉnh táo. Hữu ích cho người già, co giật động kinh, tâm thần phân liệt và thiểu năng trí tuệ. Có rất nhiều Glutamine trong công thức Protein của tôi **MarkusProtein.com**

TYROSINE-

nguồn năng lượng nhanh chóng cho não. Tốt cho bệnh trầm cảm, tăng huyết áp và kiểm soát lạm dụng thuốc và hỗ trợ cai thuốc.

PHENYLALANINE-

axit amin thiết yếu - chống trầm cảm và nâng cao tâm trạng – uống với vitamin B-6. Tốt cho trí não học tập, trí nhớ. Giảm đau bụng kinh, viêm khớp và đau đầu. Kích thích tuyến giáp giúp hạn chế cảm giác thèm ăn. Cần thiết cho hoạt động của thận, bàng quang và loại bỏ chất thải.

KHÔNG dùng thuốc dạng viên với chất tạo ngọt aspartame, nếu đang mang thai, bị cao huyết áp, tiểu đường hoặc có khối u hoặc u ác tính.
Được tìm thấy tự nhiên trong táo, củ dền, cà rốt, dứa, cà chua

SỮA ONG CHÚA-

cho tinh thần tỉnh táo, tràn đầy năng lượng. Có axit pantothenic để chống lại căng thẳng, mệt mỏi và mất ngủ.

HƯƠNG THẢO-

một chất kích thích trí nhớ và não bộ mạnh mẽ tốt cho thần kinh, giảm căng thẳng, áp lực và trầm cảm. Chứa nhiều canxi dễ hấp thu.



GABA-

Gamma-Axit Aminobutyric - axit amin tốt cho não và các bệnh về thần kinh như lo lắng, trầm cảm, huyết áp cao, mất ngủ, tâm thần phân liệt, Parkinson, Alzheimer, ADD và căng thẳng. Nó cũng giúp bạn bình tĩnh hơn.

NHÂN SÂM- (XEM PHẦN NHÂN SÂM)***

AXIT GLUTAMIC -
một nhiên liệu chính cho não. Hơn một nửa thành phần axit amin trong não được đại diện bởi axit glutamic và các dẫn xuất của nó. Nó là nhiên liệu chính cho não vì nó vận chuyển kali qua hàng rào máu não. Tốt cho người động kinh, loạn dưỡng cơ, thiểu năng trí tuệ.

TRI-METHYL-GLYCINE, (TMG)-
chất chống oxy hóa và cung cấp năng lượng mạnh mẽ. Tốt cho người nghiện rượu, co giật động kinh. Đừng uống quá nhiều nếu không bạn sẽ mệt mỏi. Có trong công thức protein và công thức Night của tôi

LION'S MANE (NẤM HẦU THỦ)
(nấm) tăng cường sức khỏe não bộ. Các báo cáo mới cho biết nó thực sự có thể kích thích sự phát triển của các tế bào thần kinh mới. Ồ. Hãy ăn nấm hầu thủ thôi!

PHOSPHOR-
khoáng chất phong phú thứ hai trong cơ thể. Cần thiết cho quá trình oxy hóa não

PHOSPHATIDYL SERINE (PS)-
một chất dinh dưỡng tế bào não, hấp thụ nhanh chóng vào não qua hàng rào máu não. Giúp ích cho trí nhớ và học tập, đặc biệt là cho những người bị bệnh alzheimer.

KALI-
khoáng chất điện giải giúp cân bằng hệ thống axit-kiềm, hỗ trợ toàn bộ hệ thống thần kinh, truyền tín hiệu điện giữa các tế bào và dây thần kinh, giúp cung cấp oxy cho não để tư duy rõ ràng. Tìm thấy trong trái cây tươi - đặc biệt là kiwi và chuối, rau biển, mùi tây, gừng, ớt cay, thì là, ngải giấm, ớt bột paprika và nghệ.

AXIT DẠ DÀY YẾU

Hầu hết mọi người thực sự có axit dạ dày (HCL) thấp. Nó quá yếu để tiêu hóa đúng cách dẫn đến thức ăn chỉ tiêu hóa được một nửa, nghĩa là có khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (đường làm cho tình trạng càng tồi tệ hơn). Thức ăn không được tiêu hóa cũng có nghĩa là thiếu hụt dinh dưỡng, có nghĩa là chúng ta từ từ lãng phí thực phẩm và dẫn đến bệnh tật. Axit trong dạ dày cũng ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc, vv sinh sôi nảy nở. Nó là rào cản hoặc phòng thủ của chúng ta. Axit dạ dày cũng cần thiết cho quá trình hấp thụ sắt, cần thiết cho các tế bào hồng cầu vận chuyển oxy. Tất cả đều có liên quan.

Axit dạ dày thấp và không có oxy. Hãy ngừng uống thuốc kháng axit, canxi, baking soda và nước kiềm!

MỨC AXIT DẠ DÀY CÓ THỂ CÂN BẰNG LẠI BẰNG CÁCH:

-50 mg kẽm mỗi ngày (phải uống khi ăn). Kẽm cần thiết để có axit dạ dày.
-Các vitamin B (có nhiều trong công thức Green MarkusGreens.com)
- vitamin C thảo mộc của tôi MarkusVitaminC.com
-TMG (trimethylglycine) 500 mg 3 lần mỗi ngày (TMG trong công thức Protein, Energy và Night)
-Dấm táo
-Muối biển Celtic (muối lành mạnh cần thiết để tạo axit dạ dày)
-Taurine
-histamine
-sinh tố rau xanh (HCL được tạo ra từ muối trong rau củ). Lý do khác để dùng công thức GREEN của tôi!
Rau biển
Rau củ có vị mặt
Những thứ có vị đắng như bồ công anh, rau diếp xoăn endive, cải xoong, hoặc bất kỳ thảo mộc đắng nào.

Taurine có nhiều chức năng trong cơ thể như giúp tăng độ axit trong dạ dày, hình thành muối mật, bảo vệ khỏi một số kim loại và glutamate, v.v.
Những thứ có vị đắng có thể được sử dụng để tăng axit trong dạ dày bằng cách kích thích các thụ thể đắng. Kết quả là kích thích dây thần kinh phế vị, làm tăng axit trong dạ dày, bài tiết mật và các enzym tuyến tụy. Bạn cũng có thể ăn các loại thực phẩm có vị đắng để tăng axit trong dạ dày như xà lách arugula, cải xoong, cây tầm ma hoặc rau bồ công anh. (bồ công anh có trong công thức Green của tôi và công thức LIVER có rất nhiều loại thảo mộc đắng hữu ích)
Uống sinh tố rau xanh mỗi ngày (salad lỏng), trong đó một nửa là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây.

(Xem cuốn sách Heal Yourself 101)



MY NEW GREEN FORMULA

Years in the making, now available for purchase! Filled to the top, unlike my competition. No cheap ingredients or large amounts of sweeteners. 430 grams of serious power from nature. My greens are the real deal! It's what I take personally everyday. Look at me and judge for yourself.







Markus

Uống 2 thìa canh giấm táo trong nước nhiều lần một ngày - rất tốt để làm nước sốt salad.

CỎ TINH THẢO-

chất chống oxy hóa làm giảm chất béo trong cơ thể - đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám khỏi động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiềm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ lớp nhầy khô cứng cũ kỹ từ đại tràng, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và tuyến , và có đặc tính nhuận tràng. Cỏ tinh thảo là một phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bioflavonoid và saponin . Điều chỉnh hệ vi khuẩn đường ruột.

RAU BIỂN

I-ốt là một yếu tố quan trọng giúp tỉnh táo và não hoạt động nhanh, và là một chất chống lại mảng xơ vữa động mạch. **MarkusSeaMoss.com**

TAURINE

axit amin dẫn truyền thần kinh- rất tốt cho cơn động kinh. Giúp kiểm soát chứng tăng động, các vấn đề về hệ thần kinh, động kinh, nhịp tim không đều, rối loạn tuần hoàn và tim, hạ đường huyết, suy giáp, giữ nước và tăng huyết áp. Tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). Thậm chí có thể giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Giảm cholesterol.

VINPOCETINE-

một chiết xuất tuyệt vời của cây dừa cạn được sử dụng để điều trị lão suy, cải thiện trí nhớ, tăng năng lượng và lưu lượng máu lên não, bảo vệ chống đột quỵ, suy giảm trí nhớ, rối loạn vận động, thậm chí cải thiện thị lực!

VITAMIN B-1 (THIAMINE)-

Tốt cho thần kinh và thái độ tinh thần - nó giúp bạn cảm thấy tốt hơn.

VITAMIN B-12-

chống viêm giúp tiếp thêm sinh lực, giảm trầm cảm, năng lượng thấp và kém tập trung.

VITAMIN E-

một chất chống oxy hóa hòa tan trong chất béo làm chậm quá trình lão hóa tế bào và tinh thần, chống lại mệt mỏi và đưa oxy đến các mô. Giúp chữa bệnh Parkinsons và M.S. Dạng tốt nhất là Tocotrienols. Do cấu trúc phân tử của tocotrienols, chúng dễ dàng xâm nhập vào các mô chứa các lớp chất béo bão hòa trong não và gan.

Điều này có thể giúp giảm tổn thương DNA, giảm sự phát triển của khối u và giảm thiểu sự phá hủy tế bào. ĐỪNG UỐNG THUỐC BỔ SUNG VITAMIN E! Chúng bị nhiễm độc. Hãy bổ sung vitamin E từ các nguồn tự nhiên như (theo thứ tự mức độ) Hạt hướng dương, Hạnh nhân, Rau bina, Cải Thụy Sĩ, Bơ, Đậu phộng, Rau cải turnip, Măng tây, Lá rau củ dền, Cải bẹ xanh.





QUẢ BÁCH XÙ – TĂNG CƯỜNG THẦN KINH
LÁ XÔ THƠM – TĂNG CƯỜNG THẦN KINH
LÁ HƯƠNG THẢO – CHẤT CHỐNG TRẦM CẢM TỐT

CACAO-

kích thích tình dục, tăng cường năng lượng, tăng nồng độ dopamine trong não, chứa magiê làm giãn mạch máu để cải thiện lưu lượng máu.

ÁNH MẶT TRỜI

cung cấp kích thích quan trọng cho các cơ quan nội tiết và các khu vực khác nhau trong não.

PECTIN TÁO-

rất tốt để loại bỏ các chất độc hại từ ruột như kim loại nặng và nhôm có thể dẫn đến Alzheimer và các rối loạn thoái hóa thần kinh khác.

PYCNOGENOL-

OPC vỏ cây thông- một bioflavonoid hoạt tính cao làm cho các mao mạch đàn hồi hơn, cải thiện tuần hoàn, chống viêm, tăng cường động mạch, chống xơ vữa và giảm giãn tĩnh mạch và bệnh trĩ. Đây là một trong số ít chất chống oxy hóa trong chế độ ăn uống có thể vượt qua hàng rào máu não để bảo vệ trực tiếp các tế bào não.

AXIT ALPHA LIPOIC

là một chất chống oxy hóa mạnh độc đáo có thể loại bỏ các gốc tự do ở cả dạng hòa tan trong chất béo và hòa tan trong nước. Đây là một trong những chất giải độc gan mạnh nhất từng được phát hiện. Nó giúp cơ thể tạo ra nhiều glutathione giúp tăng cường năng lượng và sự trao đổi chất, đồng thời rất tốt cho tình trạng căng thẳng.

Nó có hiệu quả trong điều trị bệnh tim, phục hồi đột quỵ, xơ cứng động mạch, bệnh tiểu đường (rất phổ biến ở Châu Âu để điều trị bệnh tiểu đường), Parkinson, Alzheimer, chứng viêm, viêm khớp, hội chứng ruột kích thích, HIV, AIDS, đục thủy tinh thể, nhiễm kim loại nặng, giải độc, kiểm soát cơn thèm ăn, hạ đường huyết, giải độc gan.

DLPA- (DL-PHENYLALANINE)-

axit amin- Tôi biết tên thì dài, nhưng nó là một loại thuốc giảm đau và chống trầm cảm hiệu quả với endorphine có tác dụng tạo cảm giác dễ chịu cho bệnh viêm khớp và đau lưng dưới. Tăng sự tỉnh táo về tinh thần và giúp điều trị các triệu chứng parkinson. 500-750mg. Không dùng DLPA nếu bạn bị cao huyết áp, đang mang thai hoặc mắc bệnh tiểu đường.

NHÂN SÂM ẤN ĐỘ-căng thẳng/năng lượng/sức khỏe

(có trong công thức AGE-FREE **LiveAgeFree.com**)

Một trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới, Ashwagandha là một loại thảo mộc thích nghi từ Ấn Độ thuộc họ hồ tiêu, được gọi là "" nhân sâm Ấn Độ ", cung cấp năng lượng và nâng cơ trẻ hóa đồng thời làm dịu thần kinh.

Về mặt hóa học, nó rất giống với nhân sâm, nhưng dường như có tác dụng giảm căng thẳng cao hơn. Tuyệt vời để điều trị tình trạng kiệt sức do căng thẳng cả về thể chất và tinh thần, bao gồm các vết loét liên quan đến căng thẳng và suy kiệt thần kinh. Nó giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng suy kiệt tuyến giáp do căng thẳng gây ra.

Nhân sâm Ấn độ là loại thuốc kích thích tình dục tuyệt vời, giúp tăng ham muốn và phong độ ở 70% nam giới sử dụng nó.



Nó có tác dụng giống như estrogen giúp cầm máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, bệnh trĩ và bệnh lỵ xuất huyết (tiêu chảy ra máu). Cũng giúp chống trầm cảm (rất tốt cho phụ nữ).

Nhân sâm Ấn độ giúp trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ thống sinh sản.

Đối với mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, trí nhớ, đau khớp trong cơ thể, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, vô sinh nam, cơn bốc đồng thần kinh, tăng cường tình dục, rối loạn cương dương, khả năng sinh sản ở nam và nữ, trong bệnh ung thư, tăng hemoglobin, cải thiện tuần hoàn, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan và thận, minh mẫn, tăng cường thần kinh và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm tóc bạc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng nội tiết tố, cao huyết áp, chống lão hóa.

PHẤN HOA-

là siêu thực phẩm hoàn chỉnh nhất của tự nhiên với tất cả 22 axit amin, đầy đủ các enzym, coenzym, B12, vitamin B, chất béo, khoáng chất, vitamin, vv Nó có mọi chất dinh dưỡng được biết đến mà cơ thể chúng ta cần. Nó là gì? Nó được ong thu thập từ hoa, trộn lẫn với nước bọt của ong, sau đó tạo thành hạt. Nó rất tốt để có năng lượng và chữa bệnh. Thực phẩm từ ong từ lâu đã được ca ngợi trong hầu hết mọi tôn giáo. Nó có trong kinh Thánh. Nó làm trẻ hóa cơ thể và kéo dài tuổi thọ. Những người nuôi ong ở Nga thường sống hơn 100 tuổi. Nó làm tăng năng lượng. Các vận động viên đẳng cấp thế giới sử dụng nó. Nếu bạn bị dị ứng với phấn hoa hoặc bào tử, thì hãy thử dùng phấn hoa địa phương. Nó làm giảm các vấn đề về hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang và cảm lạnh. Nó giúp cân bằng nội tiết tố, giúp ích cho kinh nguyệt và sức khỏe sinh sản (bao gồm cả ham muốn tình dục) và rất hiệu quả đối với các vấn đề về tuyến tiền liệt, giảm viêm BPH (phì đại lành tính tuyến tiền liệt) và cải thiện lưu lượng nước tiểu. Phấn hoa rất giàu enzyme, giúp hỗ trợ các vấn đề về táo bón-tiêu chảy, giúp chống lão hóa, tăng cường trí não và thể lực. Nó có 15% lecithin, hỗ trợ hệ thần kinh và não, và thậm chí có hàm lượng axit nucleic cao giúp bảo vệ chống lại bức xạ. Chỉ lấy phấn hoa tại ĐỊA PHƯƠNG nếu có thể (giúp tránh các phản ứng dị ứng và cũng tươi hơn) Ăn nhẹ với một vài loại ngũ cốc, sau đó từ từ cho một vài muỗng cà phê phấn hoa vào món salad hoặc trong sinh tố.

MĂNG CỤT- KHÁNG VIÊM

Vỏ của quả măng cụt được coi là một trong những chất chữa bệnh tự nhiên rất mạnh. Vỏ quả chứa đầy nhóm chất chống oxy hóa được gọi là "xanthones." (ít nhất 40 xanthone khác nhau đã được xác định cho đến nay), mỗi loại với một đặc tính chữa bệnh khác nhau.

Nó cũng có chất chống oxy hóa tương tự như chất được tìm thấy trong hạt cacao và polysaccharides tương tự như chất có trong nha đam, trái nhàu và nấm dược liệu. Lợi ích và công dụng là- khỏe khớp, giảm đau, giảm đau, viêm khớp, xơ vữa động mạch, chống lão hóa, kháng khuẩn, kháng virus, kháng nấm, kháng histamine, chống viêm, kháng khuẩn, chống oxy hóa, kháng u, chống ung thư, bảo vệ khỏi ung thư đã được thử nghiệm chống lại ung thư vú, bệnh bạch cầu, bảo vệ tim, cảm lạnh và cúm, đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp, tăng cường hệ thống miễn dịch, hỗ trợ, giúp bảo vệ gan, tăng năng lượng tinh thần, tập trung và khoảng chú ý lớn hơn, cảm giác hạnh phúc tổng thể.

ĐAN SÂM-

làm chậm nhịp tim, và bằng cách tăng lưu lượng máu mạch vành, tăng cường việc co bóp và giúp điều chỉnh nhịp tim không đều. Đan sâm đã được chứng minh là giúp ngăn ngừa tổn thương tim và não thường xảy ra sau cơn đau tim hoặc đột quỵ. Đan sâm làm tan cục máu đông và ngăn ngừa hình thành của cục máu đông mới. Nó làm giảm mức cholesterol và chất béo trung tính, ngăn ngừa tổn thương oxy hóa đối với các tế bào thần kinh trong tim và não, đồng thời hỗ trợ chức năng tuyến thượng thận để ngăn ngừa rối loạn chức năng tuyến giáp do căng thẳng (tốt cho tuyến giáp).

NHÂN SÂM-

THẢO MỘC THÍCH NGHI TỐT NHẤT TRONG TẤT CẢ CÁC LOẠI THẢO MỘC

(có trong công thức AGE-FREE **LiveAgeFree.com**)

Uống nhiều tháng tới cả năm để có hiệu quả rõ rệt hơn so với liều ngắn hạn.

- **Giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao**
- **Tốt cho bệnh viêm loét dạ dày do rượu / niêm mạc dạ dày bị tổn thương**
- **Tác dụng giống như insulin trong việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường**
- **Đặc tính chống lão hóa - bảo vệ chống lại làn da lão hóa và nếp nhăn sớm**
- **Chống lại các bệnh nhiễm trùng do vi-rút**
- **Kích thích hoạt động của tế bào sát thủ**
- **Giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí**
- **Các lợi ích về tinh thần và tâm lý lâu dài.**
- **Cải thiện rõ ràng về thế giới quan tinh thần, chống trầm cảm**



- **Cải thiện trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập**
- **Hỗ trợ chứng mất ngủ**
- **Hỗ trợ bệnh Alzheimer**
- **Thảo mộc điều trị căng thẳng**
- **Cân bằng nội tiết tố và kích thích tình dục cho cả nam và nữ**
- **Một nguồn thực vật giàu testosterone, làm tăng số lượng tinh trùng**
- **Hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt**
- **Tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) để cương cứng cho nam giới bất lực.**
- **Tăng hiệu suất tim mạch cho năng lượng tình dục và tập luyện thể thao.**
- **Phụ nữ- giúp bình thường nội tiết tố, để bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến nội tiết tố.**
- **Có estrogen-tác dụng tương tự như hormone steroid ở nữ giới.**
- **Ngăn ngừa tình trạng mỏng thành âm đạo sau khi mãn kinh và cảm giác khó chịu ở thời kỳ mãn kinh khi giao hợp.**
- **Giúp phụ nữ chuyển năng lượng tinh thần qua làm tình.**
- **Chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe tim mạch của phụ nữ.**

AXIT FULVIC -

Axit Fulvic, Shilajit và Plankton.

(thu được từ dịch tiết hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu hụt khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại sức khỏe thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân.

Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic tạo phức và chuẩn bị các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta trở nên dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não!

Axit Fulvic / Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần vốn bị suy giảm bởi căng thẳng và lo lắng. Sử dụng Shilajit nhằm tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định tác dụng kỳ diệu làm tăng thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

KALI PHOS (muối tế bào) – kali phosphate, nếu bạn bị thiếu chất này, thì bạn sẽ có mùi cơ thể khó chịu và ù tai. Giúp điều trị các vấn đề về tinh thần và hệ thần kinh như trầm cảm, khó chịu, chóng mặt, nhức đầu, đau bụng.

PSEUDOSEIZURES (CO GIẬT GIẢ)

Xây dựng myelin rất quan trọng. Lecithin cực kỳ quan trọng cho việc này. Dạng hạt là tốt nhất, và tôi khuyên bạn nên dùng 1 muỗng canh 3 lần mỗi ngày trong bữa ăn. Các axit béo thiết yếu, đặc biệt là EPA / DHA cũng rất quan trọng như B12. Đối với B12, hãy dùng methylcobalamin ngậm dưới lưỡi, không phải cyanocobalamin.

Thuốc ức chế dẫn truyền thần kinh cũng giúp làm chậm hoạt động quá mức của não. GABA, taurine và glycine đều rất tốt cho việc này. Vì glycine là chất dễ hấp thụ nhất nên sẽ là sự lựa chọn tốt nhất. Liều khuyến cáo là 500mg 3 lần mỗi ngày, ít nhất 30 phút trước bữa ăn.

Loại thảo mộc nhân sâm Ấn độ cũng là một lựa chọn tốt vì nó ảnh hưởng đến các thụ thể GABA của não và hỗ trợ các tuyến thượng thận giúp kiểm soát phản ứng căng thẳng. Liều dùng sẽ tùy thuộc vào dạng thức của nó, nhưng nên uống 3 lần mỗi ngày và ít nhất 20 phút trước bữa ăn. Nhân sâm Ấn độ là thành phần chính trong công thức AGE-FREE của tôi.



LIÊN KẾT TỚI MIỆNG

NƯỚU CHẢY MÁU VÀ CƠN ĐAU TIM-

Chảy máu nướu răng? Những người bị bệnh nha chu (bệnh nướu răng) có nguy cơ bị đau tim cao hơn gấp 3 lần so với những người có nướu răng khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập vào máu, đến tim và làm sẹo động mạch, dẫn đến tắc nghẽn động mạch, cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột và tăng gấp đôi mức độ ung thư đại tràng, Alzheimer, và tất cả các loại vấn đề miễn dịch nghiêm trọng mãn tính.

Độc tố và tình trạng viêm do vi khuẩn nha chu tạo ra sẽ xâm nhập vào máu và kích hoạt gan tiết ra một chất gọi là C-Reactive Protein – Protein C phản ứng (CRP), dù tin hay không thì mức độ CRP là cách dự đoán cơn đau tim chính xác hơn nhiều so với mức cholesterol. Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu, hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ. Sau đó, NGỪNG ăn tinh bột có đường đã qua chế biến và các sản phẩm động vật. Súc miệng bằng hydrogen peroxide và sử dụng một thứ gì đó như hỗn hợp baking soda, ớt cayenne, muối hạt của tôi. Dùng chỉ nha khoa hoặc thậm chí tốt hơn - sử dụng TĂM NƯỚC. Làm sạch máu và gan bằng cách nhịn ăn nghiêm túc, sử dụng các loại thảo mộc và làm sạch đại tràng. Đây là điều nghiêm trọng. Đừng xem nhẹ nướu bị chảy máu.

RÚT TỦY RĂNG

Trong vài năm gần đây, một số tin tức y tế đáng ngạc nhiên nhất là phát hiện ra rằng vi khuẩn từ miệng dường như có ảnh hưởng rất lớn trong việc gây ra các bệnh về tim, gan, thận và tình trạng tự miễn bao gồm lupus, viêm khớp dạng thấp và suy tim sung huyết. . Khi người ta nhổ răng, sẽ luôn để lại một lỗ hổng trên hàm (gọi là hốc răng), lỗ hổng này hầu như luôn bị nhiễm trùng rất nặng mà người bệnh thường không hề hay biết. Vi khuẩn và vi rút bắt đầu sinh sôi trong đó và sau đó lây lan khắp cơ thể gây ra tất cả các loại tình trạng sức khỏe khác nhau, từ bệnh tim, gan và thận đến ung thư. Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Nha chu, sự hiện diện của các vi khuẩn cụ thể và kết hợp với vi khuẩn trong túi nha chu cũng là nguyên nhân gây ra hội chứng vành cấp tính (ACS). Bệnh nướu răng đã đủ tồi tệ, nhưng rút tủy răng còn tồi tệ hơn theo cấp số nhân vì vi khuẩn ẩn náu trong lỗ răng được bảo vệ rất khó tiếp cận. Hầu như tất cả các lỗ hổng răng đã được thử nghiệm hoặc làm sinh thiết đều được phát hiện có liên quan đến mô chết, hoại tử và cực độc.

Tiến sĩ Weston Price là một nhà nghiên cứu nha khoa nổi tiếng đứng đầu một nhóm nghiên cứu y khoa về mối quan hệ giữa răng đã rút tủy và các tình trạng sức khỏe mãn tính.

Thông qua một loạt các trường hợp lâm sàng và thí nghiệm được ghi chép đầy đủ, nhóm của ông phát hiện ra rằng ống tủy răng tích tụ vi khuẩn tạo ra các độc tố cực mạnh gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm ung thư, bệnh tim mạch, viêm khớp, bệnh thần kinh, bệnh thận, v.v. Tiến sĩ Meinig , một trong những người sáng lập hiệp hội nội nha đã xem xét nghiên cứu của Tiến sĩ Price và những người khác và đồng ý với phát hiện của họ. Tiến sĩ John Diamond(MD) nói rằng **TẤT CẢ** các bệnh nhân bị ung thư vú mà ông thử nghiệm đã rút tủy răng trên chiếc răng có liên quan tới khu vực ung thư vú trên kinh tuyến năng lượng. Nhiều bác sĩ và nha sĩ thông qua kinh nghiệm với bệnh nhân đã đưa ra kết luận tương tự. Họ đã có nhiều bệnh nhân có tình trạng sức khỏe như vậy đã cải thiện đáng kể sau khi điều trị tủy răng và sinh lỗ răng cùng với các biện pháp giải độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ Bắc Carolina sử dụng các thử nghiệm tiên tiến được phát triển bởi Phòng thí nghiệm Affinity đã chứng minh các cơ chế mà sinh lỗ răng có thể gây ung thư.

THỦY NGÂN

Thủy ngân là một trong những chất độc nhất trên hành tinh. Nó độc đến mức bạn thậm chí không cần chạm vào nó ... chỉ cần hít phải hơi của nó là có thể bị nhiễm độc.

Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim, dị tật bẩm sinh, các vấn đề tim mạch, tâm thần, trầm cảm, mệt mỏi mãn tính, đau đầu, MS (đa xơ cứng), động kinh, viêm khớp, suy giảm hệ thống miễn dịch, lupus, thậm chí là xu hướng tự tử. Thủy ngân phá hủy mã di truyền DNA, DNA, có nghĩa là các tế bào không thể sinh sản được nữa.

Một trong những nguồn gây ngộ độc thủy ngân lớn nhất ở người là chất hàn răng bằng kim loại amalgam bạc. Thủy ngân được trộn với bạc để dẻo hơn. Tại sao người ta vẫn làm việc này? Người ta đã làm theo cách này kể từ những ngày đầu sơ khai và đã trở nên quá phổ biến, đó là một thói quen khó phá vỡ đối với ngành nha khoa, mặc dù thực tế họ biết về những nguy hiểm đó (lưu ý rằng họ mặc tất cả các loại đồ bảo hộ khi điều trị răng cho bạn). Răng KHÔNG rắn đặc, chúng là những bộ phận sống trong cơ thể chúng ta (như xương). Thủy ngân được hút qua răng và đi thẳng vào máu và não, từ từ đầu độc chúng ta mỗi ngày. Mỗi miếng trám bạc thải ra tới 17 mcg thủy ngân vào cơ thể chúng ta mỗi ngày. Tỷ lệ này tăng lên 500 mcg khi hút thuốc lá, uống chất lỏng nóng, nhai kẹo cao su, nghiến răng vào ban đêm hoặc nước bọt nhiều axit. Thủy ngân tích tụ trong não, tim thận và các tuyến nội tiết và có thể gây ra trầm cảm, các bệnh tự miễn, giảm trí nhớ, run, thiếu máu, đau đầu, mụn trứng cá và mệt mỏi. Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim.

Người ta thấy rằng hầu hết những người cuối cùng bị Alzheimer, Parkinson hoặc sa sút trí tuệ đang phát triển mạnh về sau thì trong cuộc đời có trung bình 7 miếng trám thủy ngân bạc. Những người chỉ có 2 hoặc 3 miếng trám amalgam thủy ngân bạc không nhất thiết mắc chứng alzheimer hoặc sa sút trí tuệ, nhưng hệ thống miễn dịch của họ đã bị tổn hại nghiêm trọng và họ gặp đủ loại vấn đề.

Nếu bạn nghi ngờ vấn đề này, hãy tải về sách điện tử TEETH / MOUTH – RĂNG/MIỆNG.

CARBON DIOXIDE THẤP

Mọi người đều nói về oxy, nhưng chúng ta thực sự cũng cần carbon dioxide và bạn có tin hay không, nhiều người (khoảng 40%) có lượng carbon dioxide thực sự THẤP. Tình trạng này được gọi là tình trạng giảm CO2. Các triệu chứng bao gồm từ **bệnh hen suyễn** và **lo lắng** đến **căng cơ**, **rối loạn tuần hoàn** và hơn thế nữa. Khi mức độ carbon dioxide của một người giảm, việc thở trở nên khó khăn hơn và các bệnh như **hen suyễn, ngưng thở khi ngủ và ngáy** có thể phát triển. Carbon dioxide cũng là chất kháng histamine tự nhiên của cơ thể và mức độ thấp làm cho các phản ứng dị ứng trở nên dữ dội hơn.

CO2 đóng 2 vai trò quan trọng trong quá trình tuần hoàn. Đầu tiên, nó giúp thư giãn và làm giãn nở **các động mạch và mao mạch** để máu có thể đến các mô. Nếu không có đủ CO2, oxy trong máu sẽ không bao giờ được giải phóng vào các mô khi cần thiết.

Carbon dioxide thấp thực sự dẫn đến lượng oxy thấp, vì vậy CO2 thấp khiến não thiếu oxy và trở nên hiếu động **(lo lắng).** Hoạt động quá mức này cũng ảnh hưởng đến các dây thần kinh đi đến cơ bắp, dẫn đến **run**. Tăng CO2 đến mức phù hợp giúp ích cho chứng run bằng cách bình thường hóa các dây thần kinh và chuyển đổi amoniac độc hại thành urê, sau đó được bài tiết ra khỏi cơ thể theo cách an toàn.

Mức CO2 thấp làm tăng độ nhạy cảm với cơn đau.

Rối loạn giấc ngủ như ngưng thở, ngáy và mất ngủ đều có thể liên quan đến mức carbon dioxide thấp. CO2 làm giảm các mô bị viêm dẫn đến ngáy và bình thường hóa hoạt động quá mức của não, cho phép người ta chìm vào giấc ngủ một cách yên bình thay vì nằm đó cả đêm không ngừng suy nghĩ.

Cơ thể sử dụng CO2 để giúp tự giải độc khỏi kim loại nặng.

Hãy hít thở sâu hơn, chạy bộ, làm điều gì đó đòi hỏi gắng sức mà cuối cùng bạn phải thở phì phò và thở mạnh hơn.

THỨ CÓ THỂ TẠO RA SỰ NHỮNG THAY ĐỔI LỚN HƠN NHIỀU ĐÓ LÀ

VI SINH ĐƯỜNG RUỘT*

Bí mật sự sống

Một trong những bí quyết quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta là có mức lợi khuẩn thích hợp trong cơ thể. Đây là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn và chống lại các vi khuẩn "xấu" như nấm Candida Albicans, một loại nấm men gây hại khó chịu biến thành nấm và ăn cơ thể chúng ta. Khi mọi người ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì được làm từ bột mì hoặc ngũ cốc, tức là họ đang nuôi nấm men candida ăn, nấm men này sau đó phát triển và áp đảo các vi khuẩn có lợi của chúng ta, dẫn đến hầu hết mọi vấn đề sức khỏe có thể tưởng tượng, từ các vấn đề tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, IBS (hội chứng ruột kích thích), ung thư dạ dày và ruột kết, các vấn đề về phổi, các vấn đề về năng lượng và sinh sản và thậm chí là các vấn đề về nhân cách nghiêm trọng như tự kỷ, ADD (rối loạn giảm chú ý), lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó thở và nhiều bệnh khác nữa.



Nhiều người đã thực sự đảo ngược những tình trạng sức khỏe này bằng cách ngừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và tinh bột, cùng với chương trình làm sạch được nêu trong cuốn sách **Heal Yourself 101** của tôi. Các vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thực phẩm đó để chúng có thể phát triển. Cảm giác thèm ăn thường tồi tệ hơn nhiều lần so với nghiện ma túy hoặc rượu và dẫn đến các tình trạng khiến mọi người khó thích nghi, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy. . Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị rối loạn đầu óc, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần.

Thật đáng buồn khi nghĩ có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì mâu thuẫn do cảm xúc bất ổn bởi chất hóa học trong não thay đổi liên quan tới tính chất hóa học của thực phẩm mà người đó đã ăn và bị nghiện. Người ta thậm chí còn bị co giật và động kinh giả vì những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn chúng, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.

Bạn có biết probiotics trong đường ruột chiếm HAI PHẦN BA CỦA HỆ THỐNG MIỄN DỊCH không?

Probiotics giúp:

- **loại bỏ những thứ độc hại ra khỏi cơ thể bạn, chẳng hạn như kim loại nặng**
- **loại bỏ estrogen và xenoestrogens**
- **làm sạch đường tiêu hóa**
- **giảm cân và giữ cho bạn gầy**
- **chống lại bệnh tật và đau ốm, thậm chí cả ung thư**
- **điều chỉnh và bình thường hóa lượng đường trong máu**
- **vượt qua bệnh tiểu đường**
- **tăng sản xuất vitamin, bao gồm cả B12, một trong những vitamin quan trọng nhất**
- **chiết xuất và đồng hóa nhiều chất dinh dưỡng hơn từ thực phẩm**

Điều quan trọng cần lưu ý là probiotics rất tốt trong việc chiết xuất nhiều giá trị hơn từ thực phẩm ngoài calo ra, chẳng hạn như vitamin, khoáng chất và chất phytochemical - bao gồm cả những đặc tính của thực phẩm XẤU, có nghĩa là những người ăn vặt sẽ béo hơn vì men vi sinh giúp đồng hóa rác thậm chí còn tốt hơn. Bạn không thể gian lận! Hãy cho những chiến binh của bạn ăn đúng loại nhiên liệu và họ sẽ chiến đấu để chống lại mọi dịch bệnh và giữ cho bạn mạnh mẽ.

Điều quan trọng là các vi sinh vật trong ruột phải cân bằng thích hợp. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ dàng hơn vi khuẩn xấu, khiến con người không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không thể tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến protein không tiêu đi vào dòng máu – nguyên nhân hàng đầu gây dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh gây hại và có thể dẫn đến các vấn đề suốt đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, thì cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường.

Một số người không bao giờ lấy lại được phong độ trước đây vì những vấn đề như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại khiến phong độ giảm sút. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu các sinh vật probiotic thích hợp.
Nếu chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida thì sẽ không có tác dụng gì nhiều, trên thực tế còn có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì giống như thuốc kháng sinh, thảo mộc cũng tiêu diệt vi khuẩn tốt.Các sản phẩm có chứa enzym cellulase và hemicellulase sẽ thực sự bỏ đói hệ thực vật và nuôi dưỡng nấm Candida cũng như làm tăng lượng đường trong máu. Câu trả lời không phải là "diệt", mà là lấy đi nguồn cung cấp thực phẩm của kẻ "xấu" (ngừng ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước hoa quả) và chỉ nuôi ăn lợi khuẩn. Hệ thực vật probiotic yêu thích là chất xơ, như cám gạo, chất xơ táo, rễ cam thảo, chất xơ inulin. Tôi có sản phẩm chất xơ prebiotic tại **MarkusFiber.com**. Ăn trái cây nhưng không uống nước ép. (quá nhiều đường đậm đặc)

VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT TỐT và VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT XẤU

Một nghiên cứu trên tạp chí Nature cho thấy khi mọi người chuyển từ chế độ ăn uống bình thường sang chế độ ăn chủ yếu gồm thịt và pho mát, thì gia tăng ngay Bilophila, một loại vi khuẩn có liên quan đến bệnh viêm đại tràng, nhưng chế độ ăn thực vật lại giúp giảm mức độ.

Vi khuẩn xấu khiến bạn ốm yếu, uể oải và béo, nó làm tăng cảm giác thèm ăn, khiến bạn ăn nhiều hơn.
Trong một thí nghiệm, người ta đã chuyển vi khuẩn đường ruột từ chuột béo sang chuột gầy và chuột gầy trở nên béo.
Các vi khuẩn xấu trong đường ruột có thể làm tăng sản xuất insulin dẫn đến kháng insulin.

Trẻ sơ sinh không được bú sữa mẹ hoặc người mẹ có đường ruột không tốt có thể dẫn đến trẻ thừa cân.
Cuộc sống hiện đại đã làm rối loạn đường ruột, dẫn đến bệnh tiểu đường, béo phì, các bệnh tự miễn dịch như viêm tuyến giáp Hashimoto, IBS (Hội chứng ruột kích thích) , Crohn (bệnh viêm ruột xuyên thành mãn tính), bệnh tim, ung thư… và sự gia tăng này tương quan trực tiếp với các yếu tố gây rối loạn đường ruột:

- **Thuốc kháng sinh và các loại thuốc khác như thuốc ngừa thai và NSAID**
- **Chế độ ăn nhiều carbohydrate, đường và thực phẩm chế biến sẵn**
- **Chất béo từ các sản phẩm động vật làm tắc nghẽn các thụ thể insulin dẫn đến lượng đường trong máu cao**
- **Chế độ ăn ít chất xơ lên men**

- **Các chất độc trong chế độ ăn uống như lúa mì và dầu hạt công nghiệp gây rò rỉ ruột**
- **Căng thẳng mãn tính**

PROBIOTICS LÀ ĐỘI QUÂN CỦA BẠN – HÃY LỰA CHỌN KHÔN NGOAN!

Hãy coi vi khuẩn đường ruột như những chú lính nhỏ, đang làm việc chăm chỉ để xây dựng đế chế của bạn và bảo vệ bạn khỏi kẻ thù. Chúng ta có một đội quân lớn đến mức nào? Chúng ta có hơn 5 lbs (khoảng 2,27 kg) vi khuẩn trong ruột - 100 nghìn tỷ vi sinh vật. Số lượng vi khuẩn trong ruột nhiều hơn gấp 10 lần so với tất cả các tế bào cơ thể. (Chúng nhỏ hơn nhiều so với tế bào của con người vì vậy chúng chỉ chiếm khoảng 2% khối lượng cơ thể của chúng ta). Chúng ta có nhiều vi khuẩn hơn tế bào con người. Hai phần ba chất thải của bạn thậm chí không phải là của bạn. Loại thức ăn bạn ăn quyết định đội quân bạn có. Một chế độ ăn toàn thực vật giàu chất xơ nuôi những chú lính tốt, giúp bạn luôn gầy và khỏe mạnh ... trong khi chế độ ăn bánh mì, thịt, sữa và đường tinh chế nuôi một đội quân khác - một đội quân chống lại bạn và cướp đi sinh mạng của bạn. Điều rất quan trọng là cần phải có hàng tỷ binh lính ủng hộ bạn chứ không chống lại bạn! Bạn cần những người chung thủy, không phải những kẻ phản bội.

TẠI SAO VIỆC THÁO THỤT LẠI TỐT CHO PROBIOTICS- vì nó giúp CÀI ĐẶT LẠI mọi thứ và thậm chí cả sân chơi vì với nhiều người (đặc biệt là những người ăn những thứ không nên)… vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt. Bạn không muốn dùng thuốc kháng sinh vì kháng sinh sẽ càng giết chết nhiều vi khuẩn tốt hơn nữa. Nếu vi khuẩn xấu nhiều hơn vi khuẩn tốt, việc tháo thụt sẽ giúp rửa sạch một số lượng lớn vi khuẩn xấu và cân bằng sân chơi trở lại. Hướng dẫn cách thực hiện tháo thụt nằm trong sách điện tử miễn phí Heal Yourself 101 của tôi, cũng là video enemas101.com

Bây giờ bạn chỉ nên đưa thực phẩm thực vật có nguồn gốc từ thiên nhiên sạch, giàu chất xơ tốt trở lại cơ thể để vi khuẩn tốt có thể tái sinh và phát triển mạnh mẽ trở lại. Hãy nhớ rằng - những gì bạn ăn sẽ quyết định vi khuẩn nào phát triển nhiều hơn trong đường ruột - tốt hay xấu.

Hầu hết các chế phẩm sinh học probiotics trong siêu thị không có tác dụng gì nhiều - chúng chứa các loài vi khuẩn Lactobacillus hoặc Bi-dobacterium. Những loài này chuyên để tiêu hóa sữa nhưng chúng vô dụng đối với các bệnh đường ruột nặng hơn do nhiễm trùng mãn tính.



Nó cũng không có tác dụng gì nhiều dù nó nói "SIX BILLION" - sáu tỷ không đúng loại thì cũng chỉ vô ích. Ngoài ra, có hàng nghìn chủng vi khuẩn khác nhau trong đường ruột - và mỗi loại lại làm một việc khác nhau. Bạn cần một công thức có càng nhiều chủng càng tốt - không phải Lacto và Bifido thì không có tác dụng gì nhiều. Dù sao thì bạn cũng không nên tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, vì probiotics ăn đường lactose thì sẽ vô dụng. Một trong những chủng bạn cần tìm là Bacteroides spp. , là vi khuẩn hội sinh, trong đó nhóm Bacteroides là vi khuẩn phổ biến nhất. Bạn cần có càng nhiều loại càng tốt (càng nhiều “chuyên gia” trong đội quân của bạn thì càng tốt).

Vì vậy, hãy đặt hàng mua con nấm kefir hoặc chạy, đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng y tế gần nhất và mua một đội quân PROBIOTICS. Lựa chọn tốt nhất là loại lỏng vì đây là môi trường sống của các sinh vật, được đóng gói với ít thức ăn để giữ cho chúng còn sống. Viên nang khô rất đáng ngờ. Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong những viên nhỏ đó. Nếu không còn sự lựa chọn nào khác, hãy lấy bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt. Khi lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không phải dạng nấm sữa (chất nền là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự làm bằng cách mua kefir hoặc starter kit (kefir lên men) trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm lên men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ thực vật. Bạn CẦN thêm những lợi khuẩn vào cơ thể mình!

KHÔNG ăn sữa chua động vật - nó không có gì khác ngoài chất béo, đường và hooc môn động vật. Probiotics mà họ cho vào đó cũng đã chết - nếu không chết, thì chúng sẽ đã phát triển, nở ra, tạo ra khí và các thùng chứa sẽ phát nổ. Tránh xa sữa chua. Hãy tự làm cho riêng mình từ dừa hoặc một loại tương tự. Tôi có một video về cách làm sữa chua tại [MarkusNews.com.](http://MarkusNews.com)

Lưu ý rằng hầu hết probiotics mà bạn nuốt vào có thể sẽ bị tiêu diệt trong axit dạ dày, vì vậy hãy uống chúng vào buổi sáng hoặc tối muộn khi axit dạ dày yếu, và uống chúng với một ít nước để làm loãng axit trong dạ dày. Để tăng lượng probiotics trong đường ruột, tốt nhất bạn chỉ nên cho ăn những vi khuẩn tốt có sẵn và giúp chúng phát triển. Nguồn thức ăn chính của chúng là CHẤT XƠ. Đây được gọi là “Prebiotics”.



CHẤT XƠ

CHẤT XƠ LÀ GÌ ?

Chất xơ là loại carbohydrate khó tiêu, cần thiết cho quá trình tiêu hóa bình thường. Trái cây, rau và thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt thường có nhiều chất xơ hòa tan và không hòa tan, mặc dù một số loại thực phẩm có nhiều loại này hơn loại kia. Gạo lứt đặc biệt chứa nhiều chất xơ không hòa tan, giúp giảm táo bón và giúp ruột chuyển động.

Không có chất xơ trong thịt, sữa, pho mát, trứng hoặc cá.

Chất xơ hòa tan và chất xơ không hòa tan

Chất xơ hòa tan và không hòa tan hoạt động khác nhau trong ruột, nhưng cả hai loại đều có lợi như nhau. **Chất xơ hòa tan làm chậm quá trình tiêu hóa.** Nó liên kết với nước và tạo ra bùn di chuyển chậm. Chất này di chuyển chậm qua ruột và cho phép các vitamin và khoáng chất hấp thụ trước khi ra khỏi cơ thể. **Chất xơ không hòa tan làm tăng tốc độ tiêu hóa.** Nó đi qua cơ thể mà còn nguyên, không bị tiêu hóa hoặc bị phân hủy, và tạo ra một khối phân mềm, cồng kềnh dễ dàng tống ra ngoài.

Hãy nghĩ rằng

Chất xơ hòa tan=HÒA TAN, TRỞ THÀNH CHẤT NHẦY(làm chậm quá trình tiêu hóa)

Ví dụ: Yến mạch, đậu, trái cây họ cam quýt và táo có lượng chất xơ hòa tan cao.

Chất xơ không hòa tan=KHÔNG HÒA TAN (đẩy mọi thứ đi)

Ví dụ: ngũ cốc nguyên hạt, cám và hầu hết các loại rau quả đều giàu chất xơ không hòa tan hơn. Lớp vỏ cứng bên ngoài của gạo lứt không bị phân hủy trong đường tiêu hóa, vì vậy nó trở thành một nguồn cung cấp tốt chất xơ không hòa tan. Nó giống như một cây chổi bên trong.

Biểu hiện của chất xơ khi hoạt động: Hạt Chia trong nước

Hạt Chia có nhiều chất xơ hơn hạt lanh. Chỉ cần cho một ít hạt Chia vào cốc nước và để trong 5 phút, nó sẽ trở thành thạch, rất thú vị để xem. Hãy làm món bánh pudding ăn sáng tuyệt vời.

Chất xơ tuyệt vời vì nhiều lí do:

- **kéo cholesterol ra khỏi cơ thể**
- **ngăn chặn các thành phần có hại lưu lại và hấp thụ trong đại tràng**
- **hấp thụ nước từ cơ thể, do đó làm cho phân dễ dàng đi qua mà ít gắng sức hơn**
- **giảm táo bón, bệnh trĩ,**
- **Giúp bạn cảm thấy no, do đó bạn ăn ít hơn, giúp giảm cân.**

- **Đẩy nhanh tốc độ di chuyển của thức ăn trong cơ thể**
- **giảm nguy cơ mắc bệnh tim, giảm nguy cơ ung thư**
- **có thể giúp điều trị ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư tử cung**
- **giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, ngăn ngừa bệnh tiểu đường duy trì trọng lượng cơ thể thích hợp**
- **giúp tăng sản xuất vitamin trong đại tràng, bao gồm cả B12 (phân vi khuẩn!)**

Tôi có nguồn chất xơ prebiotic mà bạn có thể mua tại **MarkusFiber.com**

THỨC ĂN CẦN PHẢI CÓ CHẤT XƠ

Hiện nay, thức ăn có nghĩa là chất xơ (thức ăn thực vật). Lượng thức ăn có nghĩa là lượng CHẤT XƠ, khiến vi khuẩn đường ruột rất hạnh phúc, tạo ra các axit béo chuỗi ngắn kích hoạt các thụ thể trên bề mặt tế bào giải phóng một loạt các hormone điều chỉnh cơn đói để chúng ta ăn ít hơn,… vì vậy nếu chúng ta ăn ít hơn, thì sẽ có ít chất xơ hơn trong ruột, do đó, tiết ra ít hormone hơn, làm tăng sự thèm ăn, vì vậy chúng ta đói và muốn ăn. (chu kỳ bắt đầu lại). Nếu chúng ta không ăn một chế ăn giàu chất xơ , thì chúng ta chỉ tiếp tục nhận được các tín hiệu để ĂN ĂN ĂN ĂN ĂN KHÔNG NGỪNG do đó người Mỹ béo. Những người không nhận được hàng trăm gram chất xơ mỗi ngày luôn luôn đói. Chúng ta cần chất xơ! Cách tuyệt vời để cảm thấy no, ăn ít hơn và giảm cân đơn giản chính là ăn nhiều chất xơ và thực phẩm giàu chất xơ! (bằng cách này cũng giúp loại bỏ cholesterol, estrogen sản sinh chất béo và những thứ xấu khác khi chúng ở trong cơ thể)

CHƯỚNG BỤNG ĐẦY HƠI DO CHẤT XƠ

Một số người có thể bị chướng bụng đầy hơi do chất độc được thải ra khỏi cơ thể. Dù sao thì một ít khí cũng là sản phẩm phụ tạm thời bình thường. Hãy nhớ rằng - bạn có hai mươi tỷ sinh vật đang gặm nhấm ở dưới đó, ăn, tiêu hóa và… à… ợ hơi, xì hơi và ị. Khí là một phần bình thường của quá trình, nhưng chỉ là tạm thời. Sự kiên nhẫn, enzym tiêu hóa, tinh dầu bạc hà và rễ yucca có thể giúp giải quyết việc này.
Tuy nhiên, đôi khi tình trạng đầy hơi chướng bụng là do những thứ chúng ta không nên ăn, chẳng hạn như sữa, vì nó có đường lactose và protein mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, cũng như trứng và gluten. Những thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao cũng có thể gây đầy hơi chướng bụng: Đậu, đậu lăng, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, bông cải xanh, súp lơ, bắp cải, cải bruxen, hành tây, tỏi, táo, xylitol. Những loại thực phẩm này thực sự có thể làm trầm trọng thêm bệnh IBS (Hội chứng ruột kích thích) hoặc bệnh Crohn, vì vậy nếu mắc bệnh đó, bạn có thể phải tránh những loại thực phẩm trên cho đến khi bạn khỏe hơn… nhưng HÃY UỐNG PROBIOTICS và ăn THỰC PHẨM LÊN MEN như dưa bắp cải, kefir, v.v. Tránh xa đồ ngọt như kombucha v.v ...



Nếu có vị ngọt, đừng uống vì nó sẽ nuôi nấm candida, ung thư, v.v ... Hãy mở nắp ra trong một hoặc hai ngày, Kefir và thực phẩm lên men cần có vị CHUA, không ngọt. Hãy vượt qua sự hấp dẫn của những thứ ngọt ngào – chúng sẽ khiến bạn gặp rắc rối ngay từ đầu!

Thỉnh thoảng, đầy hơi chướng bụng là do ăn quá nhiều. Hãy ăn từng phần nhỏ.

Những người thường xuyên đói có lẽ do không ăn đủ chất xơ trong chế độ ăn uống. Họ tiếp tục ăn và trở nên thừa cân. Các nghiên cứu cho thấy 97% người Mỹ không nạp đủ nhu cầu chất xơ tối thiểu hàng ngày. Đồng thời, thịt và thực phẩm động vật KHÔNG CÓ chất xơ. Bánh mì cũng không.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những thay đổi trong hệ vi sinh đường ruột có thể làm tăng tốc độ chúng ta hấp thụ axit béo và carbohydrate, đồng thời làm tăng lượng calo dự trữ dưới dạng chất béo. Điều này có nghĩa là một người có hệ vi sinh đường ruột xấu có thể ăn cùng một lượng thức ăn như người có hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh, nhưng chiết xuất ra nhiều calo hơn và tăng cân hơn.

Các vi khuẩn có hại trong đường ruột thậm chí có thể trực tiếp góp phần gây ra hội chứng chuyển hóa bằng cách tăng sản xuất insulin (dẫn đến kháng insulin), và bằng cách gây viêm vùng dưới đồi (dẫn đến kháng leptin).

Trên thực tế, probiotics trong đầu bạn cũng có thể giúp ích các bệnh về xoang. Không nuốt hoặc ngửi lên mũi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn - (dù sao thì bệnh nhiễm trùng xoang thường là do nấm, không phải do vi khuẩn hoặc vi rút). Các loại thảo mộc diệt khuẩn cũng giết chết probiotics trong đầu bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi dùng các loại thảo mộc diệt khuẩn. Điều tốt nhất là bạn nên ngửi nước có probiotics lên mũi, hoặc đơn giản là dùng bình xịt rửa mũi với nước muối sinh lý.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc chống ký sinh trùng, điều quan trọng là phải uống nhiều probiotics vào cuối ngày (đợi ít nhất 6 giờ để các loại thảo mộc chống ký sinh trùng đi qua, nếu không chúng cũng sẽ giết chết probiotics.

Hệ vi sinh probiotics; hay còn gọi là "vi khuẩn đường ruột" là những người bạn tốt nhất. Chúng là cảnh sát, binh lính, thợ sửa ống nước, thợ sửa chữa và người dọn dẹp nhà cửa phục vụ bạn toàn thời gian 24/24. Hãy coi trọng chúng, tôn trọng chúng, làm chúng hạnh phúc và nuôi chúng thật tốt. Đổi lại, chúng sẽ cho bạn sức mạnh chịu đựng bất cứ điều gì xảy ra và có một cuộc sống hạnh phúc khỏe mạnh lâu dài không bệnh tật.

Chúng không tham lam nên không đòi hỏi vật chất nhiều. Lần cuối cùng bạn cảm thấy thèm ăn chất xơ là khi nào? Hãy cảnh giác trong lần tiếp theo khi bạn thèm ăn, có lẽ đó không phải là những người bạn tốt gửi cho bạn tín hiệu đó. Đó là các loại men tham lam, nấm mốc, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng đang đòi hỏi đường, bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo, carbs và thực phẩm chế biến sẵn, bởi vì tất cả đều biến thành hỗn hợp bám dính không lành mạnh, không có tác dụng gì khác ngoài việc làm thức ăn cho kẻ xấu. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, thì đó là dấu hiệu chắc chắn bạn đã nuôi nhầm kẻ xấu. Điều đó có nghĩa là hại khuẩn đang tăng lên về số lượng và áp đảo lợi khuẩn. Vì vậy, một lần nữa, hãy biết rằng đây là khởi đầu của hầu hết các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Hãy nuôi ăn những người bạn tốt, không nuôi ăn kẻ xấu.

Phát biểu này có thể tạo ra nhiều khác biệt hơn bất cứ thứ gì khác trong đời.

CÁC SINH VẬT TRÊN ĐẤT

Probiotics có nguồn gốc từ đâu? Trong tự nhiên, đơn giản chúng ta muốn nhặt một thứ gì đó lên khỏi mặt đất và ăn mà không cần rửa. Có rất nhiều sinh vật có ích trong đất mà chúng ta cần. Nhưng hiện nay thực phẩm đã được rửa, phun và xử lý quá nhiều, chỉ còn lại rất ít sinh vật khỏe mạnh trên đó. Vì vậy, nếu bạn không có khu vườn của riêng mình hoặc không gần thiên nhiên, thì bây giờ bạn phải thực sự MUA các sinh vật sống trong đất tại cửa hàng với số tiền lớn. Arrrrgh!

Nhưng vậy là được rồi nhé. Đó là một dạng khác của probiotics và bạn càng ăn nhiều thì càng tốt.

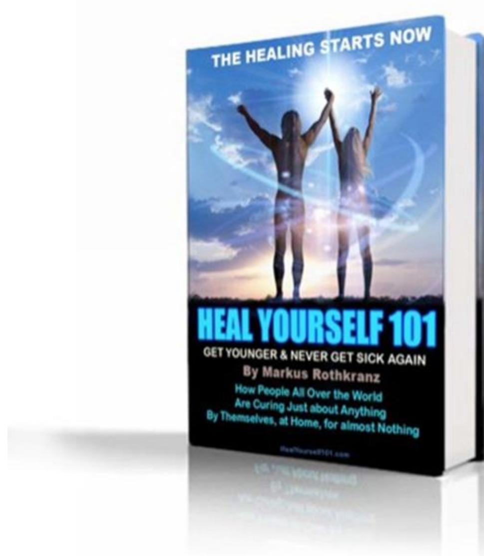
Tất nhiên, chỉ đơn giản là dùng mỗi SBO, men vi sinh và Kefir sẽ không giúp ích được nhiều nếu bạn tiếp tục ăn các loại thực phẩm nuôi nấm và nấm men - bởi vì hãy nhớ rằng - nấm mạnh hơn vi khuẩn rất nhiều.

THỨ GÌ GIẾT CHẾT PROBIOTICS?

Anti-Biotics (kháng sinh) giết chết Pro-Biotics. Ngay cả khi không dùng thuốc kháng sinh, bạn vẫn giết chết probiotics nếu bạn ăn thịt và các sản phẩm động vật như sữa, pho mát, sữa chua, trứng và cá ... bởi vì chúng đã được tẩm kháng sinh. Ngay cả những động vật "ăn cỏ hữu cơ" cũng được sử dụng thuốc kháng sinh "tự nhiên". Bạn sẽ ngạc nhiên với những gì chúng nhận được. Ngày càng có nhiều cá được nuôi trong ao và tất cả chúng đều cần thuốc kháng sinh, nếu không chúng sẽ chết trong điều kiện chật chội đó. Các sản phẩm động vật có hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol siêu cao làm tắc nghẽn các tế bào của bạn, bao gồm cả các thụ thể insulin dẫn đến bệnh tiểu đường và cuối cùng là ung thư. Mỡ động vật cũng hấp thụ và giữ lại các chất độc từ các loại ngũ cốc GMO rẻ tiền mà chúng ăn, nước ô nhiễm độc hại mà chúng phải uống, xenoestrogen và kim loại nặng, mà ngày nay luôn có trong cá. Ngoài ra, nếu bạn ăn bánh mì, mì ống, bánh pizza, bánh ngọt hoặc bất kỳ loại đường tinh chế nào, nghĩa là bạn đang cho nấm candida và nấm men ăn để chế ngự vi khuẩn tốt của bạn, khiến mọi thứ thậm chí còn tồi tệ hơn. Những gì bạn ăn xác định loại vi khuẩn nào sẽ chiếm ưu thế trong đường ruột của bạn - tốt hay xấu. Tùy thuộc vào việc bạn quyết định ăn gì.
Hãy lựa chọn khôn ngoan. Nó sẽ quyết định tình trạng sức khỏe hay cái chết giành cho bạn.

Sự thực thú vị: Vỏ chuối là thực phẩm probiotic và giúp cơ thể giải độc.




THE HEALING STARTS NOW
HEAL YOURSELF 101
GET YOUNGER & NEVER GET SICK AGAIN
By Markus Rothkranz
How People All Over the World
Are Curing Just about Anything
By Themselves, at Home, for almost Nothing

CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCHMIỄNPHÍVỀTHỰCPHẨMVÀTHẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).EdiblePlantGuide.com

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com** . Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com hoặc WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web AgeFreeFormula.com

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơ thể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại **Charconite.com**



FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG- Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên khôngcó calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúngsẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngaylập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

Xem tại MarkusPaintingsBook.com

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM-
Đây là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp

trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.



THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed). Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn

EdibleLandscaping.com



MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801 **TheRawFoodWorld.com** Matt and Angela Monarch's site
LuckyVitamin - **LuckyVitamin.com**888-635-0474**Starwest-Botanicals.com**

FrontierCoop.com LivingEarthHerbs.com DiscountNaturalHerbs.com FloridaHerbHouse.com OsageGardens.com

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - RicePlex.com

Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org** 770-889-6240
MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:

Diatomaceous Earth –

HEALTHY PET FOOD

Amorepetfoods.com – tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ

Auntjeni.com

Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)

theseaweedman.com

Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875

800-475-3663 seaweed, macrobiotic, Nama Shoyu**Goldminenaturalfood.com**

Country Life Natural Foods - 800-456-7694 **clnf.org**

LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil **livingtreecommunity.com** 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed,stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA787-868-6307 fax 787-868-2430

Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049

info@wigmore.org

Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443 Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center

PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099

Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Instituteoptimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 or (619) 464-3346

E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 or (512) 303-4817

E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368

annapurna@olympus.net

Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center

1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas
76012
cldarton@aol.com

Phone (817)275-4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center

1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
gideongraff@mindspring.com Phone 770 992-9218

Creative Health Institute 112 West Union City Road Union City, Michigan 49094 517-278-6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.22930 Fiskö Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - **realpurity.com** 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com

100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Jenulence http://www.jenulence.com

Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.comAveda http://www.aveda.com

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*

Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com**

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com

Miracle II soap http://www.miraclesoap.com

Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com

Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com

100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda **http://www.aveda.com**

HAIR COLORING (NHUỘM TÓC)

Logona Naturkosmetik Germany **http://www.Logona.com** *Now in Whole Foods*
Color Me Organic **http://www.colourmeorganic.com**
Herbatint natural colours **http://www.herbatintusa.com**
Morroco Method Int'l **http://www.MorroccoMethod.com**
Aveda **http://www.aveda.com**

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. **http://www.naturtintusa.com**

LUSH Hair color bars

https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SKIN CLEANSERS (SOAP) (XÀ PHÒNG TẮM)

Miracle II **http://www.miraclesoap.com**
Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel
Bragg's Organic Apple Cider Vinegar **bragg.com**
Beautiful On Raw Products **http://www.beautifulonraw.com**
Dr. Bronner's All purpose Soap **https://www.drbronner.com**
100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**
Morroco Method Int'l **http://www.MorroccoMethod.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**
Lovely Lady Products **http://www.LovelyLadyProducts.com**
Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**
Lovely Lady Products **http://www.LovelyLadyProducts.com**

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Aveda http://www.aveda.com
Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

LIP CARE (CHĂM SÓC MÔI)

Bee Magic medicinemamasapothecary.com
Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com
Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com
Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Aveda http://www.aveda.com
Jenulence http://www.jenulence.com
Mychelle http://www.mychelle.com
Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant http://www.miraclesoap.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com
Bella Organics

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!

In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

Other Life-changing books, DVDs and products are at:

HealAnything.com

